

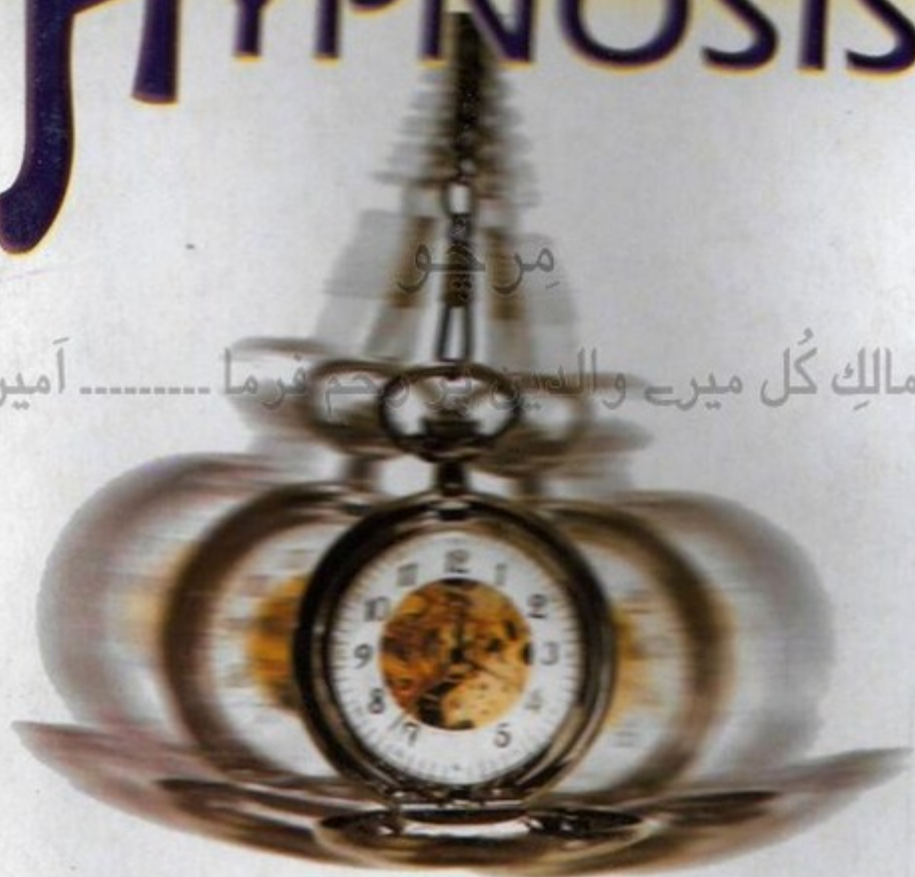


مکمل ہینیاٹرم

HYPNOSIS

مرحوم

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین



آسان مشقوں
اور عملی طریقوں کیساتھ

پناترم

پناترم پر ایک منفرد اور مستند کتاب جو
اسے موضوع پر بہت سی کتب اور کتب کا

ای مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

آغا شرف

مکمل ہینا ٹرم

آسان مشقوں

اور عملی طریقوں کیساتھ

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین
اعا شرف

مکتبہ امتیاز۔ راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

پہلی بات

پنٹاؤزم قدیم و جدید پر اسرار اور سائنٹک اصولوں پر مبنی ایک نیا
انجینئر ہے۔

آج کل مغرب کے بیشتر ممالک میں اس کے ادارے قائم ہیں
جہاں اس کی باقاعدہ تعلیم دی جاتی ہے۔ ہر انسان میں ایک مقناطیس
قوت ہے جس کی مدد سے وہ بڑے سے بڑا کام کر سکتا ہے۔ اس
علم کی وجہ سے آج کل ہزاروں کام کیے جا رہے ہیں۔ باقاعدہ
مشقیں کرنے سے آپ بھی اس میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس کتاب میں
پنٹاؤزم سیکھنے کے لیے بڑی آسان مشقیں دی گئی ہیں۔ کتاب بڑی آسان
اردو زبان میں لکھی گئی ہے تاکہ ہر کوئی اس سے استفادہ کر سکے۔

(مصنف)

مکتبہ امتیاز کے مطبوعات کیلئے

صابری دارالکتاب قذافی مارکیٹ لاہور 7320310
اردو بازار

مکمل ٹیلی میٹھی

ٹیلی میٹھی پر ایک بہترین رہنما کتاب
جو اس موضوع پر کئی کتب کا بیخود ہے
قیمت بارہ روپے

پیناٹرم کیا ہے

پیناٹرم کا تعلق انسانی خیالات کا دوسرے انسانی خیالات سے رابطہ قائم کرنا ہوتا ہے۔ دوسرے فعلوں میں کسی بھی انسانی خیال کو دوسرے انسان میں اسی طرح داخل کرنا ہوتا ہے کہ وہ داخل شدہ خیال کو فعل کی صورت میں سرانجام دے، خواہ خیال زبان، آواز یا اشاروں سے داخل کیا جائے۔

نامور پیناٹرسٹ امائل کاڈو اس کی تعریف اس طرح کرتا ہے۔
پیناٹرم یا سمریزم سائنسی نقطہ نظر سے ایک ایسی نیز قدرتی یعنی خودطاری کی ہوتی نیند کو کہتے ہیں۔ جیسے عامل مختلف طریقوں سے معمول پر طاری کرتا ہے۔
ماہرین نے اس مصنوعی کے مختلف درجے رکھے ہیں۔ جن کی تفصیل کچھ اس طرح ہے۔

(۱) ہلکی نیند یا غنودگی

(۲) درمیانے درجے کی نیند

(۳) گہری نیند

پہلے درجے میں معمول کو یہ علم ہوتا ہے کہ کیا کہا جا رہا ہے۔ کیا ہو رہا ہے لیکن آخری دو چوں کی نیند سے جاگنے کے بعد معمول کو کچھ یاد نہیں رہتا۔
ڈاکٹر دیو غلاش کہتا ہے کہ دوسروں کو متاثر کر دینا ہی پیناٹرم ہے۔
ڈاکٹر ہیڈن مین کہتے ہیں۔

”میرے نزدیک کسی بھی شخص کو اپنی شخصیت، اخلاق و کردار اور گفتگو سے متاثر اور قائل کر کے اپنی بات منوالینا بھی ہنپنازم ہے“

ڈاکٹر الیت ڈبلیو مارٹر کا قول ہے کہ

”یہ انسان کی ذات ارفع سے ایک کامیاب اپیل ہے“

ڈاکٹر نینگ کرافٹ کی رائے ہے کہ

”ہنپنازم کسی خیالی کو بغیر روک ٹوک کے لاشعور تک پہنچانے کا ایک عمل ہے“

ڈاکٹر نینگ بیٹے یہ کہتے ہیں کہ

”ہنپنازم ذہن فرد کی وہ حالت ہے جس سے وہ دوسرے کو متاثر

کر سکے، اور خود بھی متاثر ہو سکے“

ایک اور ہنپناسٹ کی یہ رائے ہے۔

”ایک عملی سائنس ہے اور عمل الفاظ کا محتاج نہیں“

ہنپنازم کی تاریخ صدیوں پرانی ہے۔ اس فن کے ماہرین ہر زمانے

میں پیدا ہوتے رہے ہیں۔

پہلے وقتوں میں ہنپنازم کو جادو سمجھا جاتا رہا۔ اور اسے شعوری یا لاشعوری

طور پر استعمال بھی کیا جاتا رہا۔

”مشہور مورخ سیلورن لکھتا ہے“

”مصری حکماء سوزش اور درم دوائے مریضوں کے موبے ہوئے

حصوں کو چھو کر ان کو چند منٹوں میں ٹھیک کر دیا کرتے تھے،

مریض فوراً اچھا ہو جاتا تھا“

اس سلسلے میں روس میں ڈاکٹر استیلا پیورس کا ذکر ملتا ہے۔

اور راسپوتین کا نام بھی کسی تعارف کا محتاج نہیں۔ وہ اپنے وقت

کا ایک ماہر ہنپناسٹ تھا۔

ایک مرتبہ زار روس کی بیٹی کی کلائی زخمی ہو گئی۔ اس سے

خون بہنا شروع ہو گیا۔ شاہی ڈاکٹروں کی سرٹوٹ کو کشتوں کے

باوجود شہزادی کا خون بہنا بند نہ ہوا۔

زاروس نے راسپوتین کو طلب کیا۔ جس نے شہزادی ہنپنازم

کر کے زخمی کلائی پر ہاتھ پھیرا تو خون رسا فوراً ہی بند ہو گیا۔

پچھلے وقتوں میں یہ فن بھارت، چین، تبت، انگلینڈ، فرانس،

مصر، یونان، روم میں بھی بکثرت استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ فرانس

کا ہنپناسٹ ڈاکٹر انٹین مسمر یہ کہہ کر مریضوں کا علاج کیا کرتا تھا

کہ اس میں ایک پراسرار روحانی قوت موجود ہے جس کو وہ

مریض کے جسم میں داخل کر کے اسے فوراً ہی صحت یاب کر دیتا

ہے۔ لفظ مسمریزم ڈاکٹر مسمر کے نام کی وجہ ہی سے مشہور ہوا۔



ہنپنازم کوئی نیا علم نہیں بڑا پرانا علم و فن ہے جو انسانی تاریخ کے ساتھ ساتھ

ہم تک پہنچا۔

ڈاکٹر ابراہام مائیم اپنی کتاب ”ونڈرز آف ہاپناسس“ لکھتا ہے۔
 ”ہپناٹزم کوئی جادو، بلیک آرٹ، ویدج کرافٹ، ٹوٹے ٹکڑے یا
 کسی نوع الطفرت علم و فن کا نام نہیں بلکہ یہ اکلاٹ سائنس کا
 تسلیم شدہ فن ہے۔“

نامور ڈاکٹر سو بران کہتا ہے

”ہپناٹزم کا تعلق پیراسائیکولوجی سے ہے۔ ہپناٹزم ایک نفسیاتی
 حقیقت ہے اس کی بنیاد ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔“

ڈاکٹر جیمز آئر ہپناٹزم کو مقناطیسی نیز قرار دیتا ہے۔

ڈاکٹر موصوف اپنے مریضوں کو ایک مقناطیسی درخت کے آس پاس بٹھا
 دیتا۔ ان پر مقناطیسی غنودگی یا نیند طاری کر دیتا اس نے ہزاروں مریض اپنے
 اس ہپناکی طریقہ علاج سے درست کئے۔
 ڈاکٹر براؤن نے بھی اس فن پر بہت سی تحقیقات کر کے دنیا کو اس
 سے روشناس کرایا۔

ڈاکٹر موصوف کسی مریض میں گہری نیند پیدا کیے بغیر بھی صرف
 تزیین یا بحیثیت سے ذہنی حاضریوں کا علاج کرتا تھا۔

ڈاکٹر بوین یٹھی بھی ماہرین ہپناٹزم کی جرست میں ایک بہت بڑا
 نام ہے اس نے اس فن کو ہپناٹزم کا نام ہے۔ اور بعد میں اس کا نام ”

”مونو ڈی ازم“ رکھا۔

ڈاکٹر برنوبیم کا کہنا ہے کہ مریض کو ہپناٹزم کی کیفیت میں لائے بغیر
 بھی صرف ترغیب سے تندرست کیا جاسکتا ہے۔ رائل میڈیکل سرجیکل سوسائٹی
 کا صدر ڈاکٹر جان الیٹ اختناق الزحم اور اعصابی مریضوں کا ہپناٹزم کے
 ذریعے کامیابی سے علاج کرتا تھا۔

ڈاکٹر جیمز ڈیل کے بارے میں یہ مشہور ہے بلکہ وہ ہندوستان میں الیٹ اٹریا
 کمپنی میں ملازم تھا وہ بنگلے کے ہسپتال میں میڈیکل پرنسپل بن چکا تھا۔
 ڈاکٹر موصوف نے اس ہسپتال میں بے شمار مریضوں کے آپریشن کئے اور
 ان میں ہپناٹزم کو مواد کے طور پر استعمال کیا وہ مریض پر ہپناسس کر کے
 اس کا آپریشن کرتا تھا اور اس کا ہر آپریشن کامیاب رہا۔

ڈاکٹر کورل کیو پن اکثر اوقات عمل جراحی میں کام آنے والے اذراؤں کا
 باریک نوک کے ذریعے ہپناسس طاری کر کے آپریشن کرتا تھا۔

آج برزی، فرانس، سوئٹزرلینڈ کے علاوہ ہندوستان، انگلستان، امریکہ
 فرانس اور جرمنی میں پرائیویٹ طور پر ماہرین ہپناٹزم نے کلینک قائم کر رکھے
 ہیں۔

جدید دور میں بھی بعض ڈاکٹر ہپناٹزم کو مکمل طور پر مریضوں کے علاج
 کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔

ڈاکٹر ایکس میوٹ کہتا ہے۔

ہپناٹسٹ کو انسانی حواس اور ذہن کی کام کر دگی کا علم ہونا بہت ضروری

ہے۔ جبکہ پراسائیکولوجی کے ماہرین کے نزدیک حواسِ انسانی پانچ نہیں سولہ ہیں جن کی تشریح حسب ذیل ہے۔

۱۔ حواسِ شامہ

۲۔ حواسِ بامرہ

۳۔ حواسِ ذائقہ

۴۔ حواسِ لامرہ

۵۔ حواسِ سامرہ

۶۔ ماورائے حواسِ سامرہ

۷۔ ماورائے حواسِ ذائقہ

۸۔ ماورائے حواسِ بامرہ

۹۔ ماورائے حواسِ لامرہ

۱۰۔ ماورائے حواسِ شامہ

۱۱۔ چھٹی حس

۱۲۔ توازنِ حس

۱۳۔ قربی حس

۱۴۔ حرارتِ پیمائش

۱۵۔ عضلاتی تناہی حس

۱۶۔ وزنی حس

پہلے پانچ حواسِ ظاہری اور سولہ حسیں ہیں۔ اور دوسرے پانچ حواسِ باطنی حواس

غیر ظاہری حواسِ ظاہری اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں اور باطنی حواسِ باطنی اشیاء کا یعنی ان حواس کا روحانی اشیاء سے تعلق ہے۔

ہماری چھٹی حس کا تعلق ہماری خفیہ صلاحیتوں سے ہوتا ہے۔ جو ہمارے علم و فہم میں بھی نہیں ہوتی۔ یہ حس غیر معمولی صلاحیتوں کی حامل ہوتی ہے۔ انسان کو اپنا تک ہی پر اسرار اور نامعلوم انا دیدہ حالات و واقعات سے باخبر اور ہوشیار کرتی ہے۔

کسی خاص واقعے یا حادثے سے پہلے یہ حس انسانی طبیعت میں بے حسینی پسند کر کے اسے ہونے والے واقعات سے مطلع کر دیتی ہے۔ حراری انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کا کرشمہ ہے اسے لوگی لوگ کنڈالٹی کہتے ہیں جو پیدا ہو جانے کی صورت میں بڑے معجزاتی کام کرتی ہے ویسے اُن کا کام فعل ہمارے دماغ کو ہمارے جسم کے پٹری پیچھے سے آگاہ رکھنا ہے آپ نے اکثر عموماً کیا ہوگا کہ بخار ہو جائے تو انسان تقریباً میٹر لگائے بغیر ہی کہہ دیتا ہے اُن کو بخار ہے۔ توازنِ حس انسان کے کانوں کے نیچے کے غدودوں میں موجود ہوتی ہے۔ جو انسان کو طبعی طور پر تششع ارضی کے خط پر کھڑا کرتی ہے۔

قربتی حس کی بدولت انسان کسی چیز سے رابطہ کرنے بغیر یا کسی چیز کو چھوئے بغیر معلوم کر لیتا ہے کہ یہ کیا چیز ہے۔ عضلاتی حس کا کام جسم کے مختلف اعضا کی حرکت کو کنٹرول کر کے اسے ایک نظام یا ترتیب سے چلانا ہے۔ بعض جالوروی میں یہ حس انسان سے سو گن زیادہ ہوتی ہے مثلاً کتے

کی سونگھنے کی قوت انسان سے دو سو گن زیادہ ہے۔ سانپ زمین کی ہلکی سی جنبش کو غصوں کرتا ہے۔

عقاب کے دیکھنے کی قوت بہت زیادہ ہے۔ وہ اڑتے ہوئے میلوں دور چیز کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔

حواں اور ذہنی کارکردگی کو سمجھ لینے کے بعد ہنر پارم سکینے والے کے لیے قوت ارادی اور قوت یقین کے بارے میں معلومات حاصل کرنا بڑا ضروری ہے جس کی تفصیل اگلے باب میں دیکھیے۔

قوت ارادی اور قوت یقین

الہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار خوبیوں سے نوازا ہے۔ جن میں ایک فنی اور صلاحیت قوت ارادی بھی ہے جو ہر شخص میں موجود ہے کسی میں کم کسی میں زیادہ یہ صلاحیت ایک ایسی قوت ہے جو کمزور انسان کو بھی مضبوط تر بنا دیتی ہے۔

قوت ارادی وہ قوت ہے جس کا انسان کو خود بھی اعزازہ نہیں ہے کہ اس کے دائرہ اختیار میں کیا کچھ ہے۔

قوت ارادی کی قوت کا اندازہ کس پیمانے سے نہیں کیا جاسکتا۔ کسی نے تمنا ز سائنس دان نیوٹن سے پوچھا کہ اس نے اتنی ایجادیں کیے کڑوا لیں؟

نیوٹن نے اسے مختصر سا جواب دیا جو یہ تھا۔

”قوت ارادی سے“

یہی وہ قوت تھی جس نے سکندر کو سکندر اعظم، چنگیز کو خاقان اعظم، اکبر کو مصلیٰ اعظم اور محمد علی جناح کو قائد اعظم بنایا۔ پاکستان قائد اعظم کی قوت ارادی

ہی کا مجوزہ ہے۔

ہمارے برنفل کا انجام ہمارے ارادے پر ہی منحصر ہے اگر نیپولین
ہونا پارٹ میں قوت ارادی مضبوط نہ ہوتی تو نیپولین دی گریٹ نہ کہلاتا۔
قوت ارادی اور قوت یقین میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ دونوں طاقتیں ایک
دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہیں۔ انسان جب کوئی کام کرتا ہے تو قوت یقین
ہی سے اسے مکمل کرتا ہے۔ لہذا ایک ماہر علوم تنویم بننے کے لیے ضروری
ہے کہ وہ یقین کی قوت کو مضبوطی سے پکڑے رکھے اور اس پر قائم رہے جبکہ
قوت ارادی اور قوت یقین کے ساتھ ساتھ قوت توجہ کا قوی ہونا بھی ضروری
ہے۔

ہمارے خیالوں کا ہماری زندگی سے انتہائی گہرا رابطہ قائم ہے پناڑم میں
قوت فکر و تصور کا بڑا عمل دخل ہے یعنی ارتکاز توجہ کو۔
ارتکاز توجہ سے ہماری مردودہ تاثر ہے جس کی بدولت انسان سے
کرتھے اور مجزے رونما ہوتے ہیں۔

جب سورج کی شعاعیں ایک جذب یعنی آتشیشے سے گزر کر ہاتھ یا
کسی کاغذ کے ٹکڑے پر پڑتی ہے تو آگ پیدا کرتی ہے۔ اگر ہم قوت ارادی
سے کام لے کر آتشیشے کا کام لے کر خیالات کو یکجا کریں تو بہت سی
باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی ہیں ممکن نظر آنے لگتی ہیں۔

ایک مشہور منکر جان لاک یہ کہتا ہے۔
”فن تنویم یا پناڑم قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اُس

کا تعلق نہ صرف پناڑم بلکہ مادائے سماں سے بھی ہے مثلاً ٹیلی
بھٹی، قحاط، ریڈیو، یوگا اور مستقبل مینی ہے۔“

آپ کو ایک ماہر علم تنویم یعنی پناٹ بننے کے لیے ابتدا قوت ارادی
قوت یقین اور ارتکاز توجہ ہی سے کرنا ہوگی۔ ارتکاز توجہ کی مشقوں میں سخت
الشور اور لاشعور بڑا کام کرتا ہے

سخت الشور ہمارے ذہن کا وہ حصہ ہے جسے ایک پراسرار گودام کہنا
چاہیے۔ ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں سخت
الشور انہیں ریکارڈ کر لیتا ہے۔ جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں یہ کچھ حصہ
مک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کاٹ چھانٹ کر لاشعور کے
حوالے کر دیتا ہے۔ اور باقی حصے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا
ہے۔

یہ چونکہ ہماری سطحی یادداشت کا ریکارڈ کیپر ہوتا ہے اس لیے اگر ہم گزرے
ہوئے کچھ مہینوں یا سالوں کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہرانا چاہیں تو
ہم انہیں سخت الشور سے حاصل کر کے اپنے شعور کے پردے پر کسی
فلم کی طرح آسانی سے دیکھ سکتے ہیں۔

لیکن اگر اپنی واقعات و حالات کو ہم کئی سال بعد اپنی ذہنی سکین پر
دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینے ہوگی۔ اور لاشعور سے کچھ لینے کے
لیے فقط پناڑم ہی واحد ذریعہ ہے۔ پس ایک ہی میٹم۔

اور لاشعور بھی انسانی زندگی میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہماری تمام

جودانی جہلتوں کو کٹر دل کرتا ہے۔ ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں ان کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ انسانی زندگی کے تمام اہم واقعات و حالات تحت الشعور سے لے کر اپنے اسطور میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے محفوظ کر رہتا ہے۔ خواہ وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان سب تقریباً ایک برس کا ہو جاتا ہے تو لاشعور تمام ایسے واقعات کو دیکھا کرنا شروع کر دیتا ہے جس سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوتا ہے۔

لاشعور انسانی زندگی میں جہاں بے شمار آسانیاں فراہم کرتا ہے وہاں وہ کبھی کبھی وبال بھی بن جاتا ہے۔ چونکہ تمام جودانی جہلتوں کا کنٹرول ہوتا ہے اس لیے یہ بہت خود سزاوار منہ زور بھی ہوتا ہے۔ اس کی مزہ زوری اور خود سری کو لگام دینے کے لیے اس کے اندر مشورہ کے درمیان ایک پہرے دار یا محتسب جیسے منیر کئے ہیں ہر وقت کھڑا رہتا ہے۔ لاشعور کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ پرانی ذہنی مشرہ یا دواشتوں کو اکھاڑ کر شعور میں پھینک دے لیکن محتسب اسے ایسا کرنے سے روکتا ہے۔

لاشعور کی بڑی کوشش اور اصرار کے بعد محتسب ان یادداشتوں کو مسنہ کر کے شعور تک جانے کی اجازت دیتا ہے۔

لہذا آپ کو اگر ایک ماہر پناشٹ بننا ہے تو جہاں اندر خوبیاں کرنی ہیں وہاں آپ میں قوت منیر بھی بدرجہ اتم موجود ہونی چاہیے۔

اس سے پہلے کہ ہم آگے بڑھیں پناشٹزم کی ایک اور شاخ پر بھی روشنی ڈالنا ضروری سمجھتے ہیں اور وہ ہے تحلیل نفسی۔ جس کے بارے میں ڈاکٹر ہیلایگوس کہتا ہے کہ تحلیل نفسی ایک ذہنی طریقہ علاج ہے اس کے ذریعے ماہرین نفسیات اور ماہرین پناشٹزم ذہنی اور نفسیاتی امراض کے شرکاء مریضوں کا علاج کرتے ہیں۔

ڈاکٹر لارک کیون کہتا ہے۔

”بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست ہوتے

ہی نہیں مگر پناشٹزم سے درست ہو جاتے ہیں“

تحلیل نفسی کے ذریعے انسان کی علالت کی وجہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے۔ تاکہ مرین خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے۔ اس طرح تحلیل نفسی کے ذریعے مریض کی ان الجھتوں کو نکال باہر کرتے ہیں جن کی راہ میں محتسب کھڑا ہوتا ہے۔

جب یہ الحسن لاشعور سے نکل کر شعور میں آجاتی ہے تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا ہے ختم ہو جاتا ہے۔

بعض شدید ذہنی الجھنیں جن کا تعلق گہرے طور پر بچپن کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لیے تحلیل نفسی واحد علاج ہے۔

بعض اوقات مریض کو پناشٹس کی گہری مینڈ سلا کر اس کو اس کے بچپن کی طرف سفر کرایا جاتا ہے۔ بچپن سے لے کر موجودہ عمر تک ہر دور جو اس پر گود چکا ہو۔ اس کے خاص خاص واقعات و حادثات مریض سے معلوم کیے جا

سکے ہیں۔

جن مخصوص واقعات و حادثات سے مریض گہرے طور پر متاثر ہوا ہو۔
انہیں ہپناٹسٹ اپنے ذہن میں محفوظ کرنا چاہئے جب ہر قسم کی معلومات مریض
سے حاصل کر لی جاتی ہے تو پھر مریض کو بیدار کر دیا جاتا ہے۔

اگر اعتبار سے ایک ہپناٹسٹ کے لیے انسانی نفسیات کو سمجھنا بھی نہایت
ضروری ہے اس لیے جن جن قوتوں کا کسی ہپناٹسٹ میں موجود ہونا چاہئے
ضروری بیان کیا ہے وہ تمام قوتیں اور خوبیاں ایک ماہر ہپناٹسٹ کے ہتھیار
ہیں جنہیں وہ موقع محل کے مطابق اس طرح استعمال کر سکتا ہے جس طرح کوئی ماہر
جزلی موقع پر سیریاں جنگ میں اپنی فوج اور ہتھیار استعمال کرتا ہے۔

ای مالک کل میرے والدین

یکسوئی اور اس کی قوت

اگر کار توجہ یعنی ذہنی یکسوئی جسے انگریزی اصطلاح میں (CONCENTRATION)
کہتے ہیں یہ سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں جب تک کسی شخص کو اس
پہچان میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہو وہ کوئی بڑا کار نامہ سرانجام نہیں دے
سکتا۔

دوسرے لفظوں میں جب تک آپ کی دماغی قوتیں بکھری ہوئی ہیں آپ کچھ
نہیں کر سکتے آپ کسی ایک وقت میں دو کام نہیں کر سکتے۔ اگر کبھی ایسا کرنے کی
کوشش بھی کریں گے تو وہ سب کے سب بگڑ جائیں گے۔
آپ نہ تو بیک وقت دو کام میں چڑھ سکتے ہیں نہ ہی دو مختلف خط لکھ سکتے
ہیں۔

اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا
نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی بنا پر وہ نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی یکسوئی کے
ساتھ کوئی کام کر سکتے ہیں۔

ہماری توجہ زیادہ تر ادھر ادھر بھٹکتی رہتی ہے۔ ہمارے دماغ کی کیفیت

کسی اجزاء کے دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں پہلی پر منتظر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر لکڑ دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم کئے رہتا ہے۔ ناک، کان، آنکھ ہر عضو اپنا اپنا اثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام پیغامات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر ان کا تجزیہ کر کے کاٹ چھانٹ کرتا ہے اور پھر اہم فیصلے کرتا ہے۔ ہمارے شعور کی ہر گریز بڑی وسیع اور طرح طرح کی ہیں۔ اسے کسی جڑے دلال کا دفتر سمجھ لیجئے جہاں ساری دنیا کی منڈیوں سے بازار کے آثار چڑھاؤ کی بو دھیں دم دم چلی آتی ہیں۔ مختلف اطراف سے نیگلام کیے ہوئے دیگرے چلے آتے ہیں اور کسی کو بھی سرائی کے کی خدمت نہیں ملتی۔ لیکن اگر اس دفتر کا عملہ اپنے کاموں میں مصروف رہنے کے بجائے کسی حسین و جمیل فلم ایکڑس کے بارے میں سوچنا شروع کر دے تو کیا کوئی کام باقاعدگی سے ہو سکتا ہے۔ ہرگز نہیں، ایسی صورت میں وہاں مختلف کاموں کا ڈھیر لگ جاتا ہے اور سارا کام تلیٹ ہو جاتا ہے۔

ہمارا شعور بھی اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں بھی وہ مصروف ہو پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے۔

اگر آپ نے واقعی اپنے خود پر ہیناٹرم کی مشقیں کر کے اس فن میں مہارت حاصل کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے اور نچھڑا راہ دیکھتے ہیں تو پھر آپ کو سب سے پہلے آپ کو ان کا زکوٰۃ دینی کیسوں کی چند مخصوص مشقیں کا عمل توجہ کے ساتھ کرنا ہو گا۔ اور وہ مشقیں ہیں: منع، یعنی، عکس، یعنی، سایہ، یعنی، ماہ، یعنی، آفتاب، یعنی، آئینہ، یعنی، آب، یعنی، نقطہ، یعنی، دیزہ۔

بقول ڈاکٹر لنگ
۱۔ نقطہ یعنی کسی نشان پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۲۔ عکس یعنی کسی عکس پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۳۔ سایہ یعنی اپنے یا کسی دوسری شے کے سامنے پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۴۔ ماہ یعنی یا قمر یعنی چاند پر نظر جما کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

۵۔ آفتاب یعنی سورج کو توجہ کا مرکز بنا کر ہیناٹرم کی مشق کرنا۔

اگرچہ ہیناٹرم بننے کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حسیت کا پیمانہ مختلف ہوتا ہے۔

سوداوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں جبکہ بلعنی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیت نسبتاً کم اور ان کی ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔ مابہر الانفیات میں تحقیق کا ایک شعبہ ہے جس کو انگریزی زبان میں سائیکو کینس کہتے ہیں یعنی ارادے کی قوت سے چیزوں کو مٹ کر دینا۔

مثلاً جھڑی، دوات، جوتی، ٹوپی اور اس قسم کی دوسری چیزوں پر نظر گاڑ

کر انہیں ان کی جگہ سے ہٹا دینا۔
ایک شخص میں یہ کمال تھا کہ وہ شیشے کا گلاس توجہ کی قوت سے توڑ دیتا تھا۔

اشیا پر ذہنی قوت استعمال کرنے کا کیا اثر پڑتا ہے اس کی سائنسی طور پر یہ چھان بین کی گئی ہے کہ آسیب زدہ مکانوں میں چیزوں کا خود بخود ادھر ادھر ہو جانا، پتھر برسنا، کپڑوں میں یکایک آگ لگ جانا اور دوسرے پر اسرار بظاہر جنوں کا ہر سن نفسیات پورا پورا بحیث فیوین مین کہتے ہیں ان کا تعلق سائیکو کنیسس سے ہے۔

بہت سے میناٹسٹ کسی چیز مثلاً کاغذ، رومال، انگوٹھی، سگریٹ کیس، ہرچیز پر چشمہ کو ہاتھ میں لے کر اس چیز کے مالک کی پوری سوانح حیات یا کم سے کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتے ہیں۔ اس عمل کو نفسیات کی زبان میں سائیکو میٹری کہتے ہیں۔ اور یہ سب از نکاز توجہ کے کرشمے ہیں تو آئیے اب ہم آپ کے مطالعہ کے لیے از نکاز توجہ کے مختلف طریقے آپ کے سامنے پیش کرتے ہیں۔

شمع بینی

شمع بینی از نکاز توجہ کی ایک بڑی اہم مشق ہے۔ از نکاز توجہ کی کوئی مشق شمع بینی کے بغیر ہو سکتی نہیں۔

یہ مشق اکثر موم بتی سے کی جاتی ہے موم بتی نہ ہونے کی صورت میں دیا استعمال کیا جاسکتا ہے جس میں کسی نباتاتی تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ شمع موموں کا تیل، چنبیلی کا تیل، تل کا تیل، بنو لے کا تیل، اس مقصد کے لیے جانوروں کی چربی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ بجلی کا بلب خواہ کتنی کم طاقت کا کیوں نہ ہو۔ شمع بینی کے لیے موزوں نہیں موم بتی ہر حال میں موزوں ہے۔

اور یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ موم بتی کی بناوٹ اور سائز اتنا اہم نہیں ہے۔ البتہ کچھ لوگ موم بتی کا ایک خاص سائز منتخب کر لیتے ہیں۔ لیکن اس کا خیال رہے کہ شمع بینی میں جو موم بتی استعمال کی جائے وہ بالکل نئی ہو۔ استعمال شدہ موم بتی ہرگز نہ ہو۔

موم بتی کے بعد اگلا مرحلہ جگہ کے انتخاب کا ہے۔ اس کے لیے کسی خاص جگہ کی ضرورت نہیں کوئی بھی اگتھک کمرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اور یہ بھی یاد رکھیں کہ خاموشی شمع بینی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ شمع بینی میں اصل مرحلہ قوت از نکاز توجہ پیدا کرنا جو شور و غل یا آہٹ پاس کی آوازوں کی

موجودگی میں حاصل نہیں ہو سکتی۔ مگر میں کسی ایسے کرے کا انتخاب کریں جو ہوادار ہو جس میں نہ تو گرمی ہو اور نہ زیادہ سردی۔ اور کمرہ نہایت پرسکون ہو۔
باس کے معاملے میں زیادہ اہتمام کی ضرورت نہیں۔ سادہ آرام دہ ڈھکیلا دھالا باں استعمال کریں۔ کچھ لوگ ابادہ پنپنا پسند کرتے ہیں مگر یہ ضروری نہیں۔
شمع بینی کرنے وقت لوہان اور اگر تجھے بھی سلگائی جا سکتی ہے اس سے ماحول قدرے طمسانی ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد ایک مرحلہ ہم بھی پر تیل لگانے کا ہے تیل کوئی سا بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی اہمیت صرف اس وجہ سے ہے کہ آپ کے وجود اور موسم بھی میں رابطہ پیدا ہو جائے۔

آپ تیل پہلے اوپر سے نیچے کی طرف لگائیں اور پھر نیچے سے اوپر کی جانب اور تیل لگاتے وقت اپنی خواہش کو ذہن میں رکھیں۔ اور اس کے بارے میں سوچتے رہیں۔ یہ خیالات فضا میں بغیر سرنی طور پر جمع ہوتا شروع ہو جائیں گے۔ شمع بینی کی مشق میں تیز مزاج مسالے والے اور ثقیل کھانے دکھائیں اور جسکی قربت سے بھی گریز کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے روحانی قوت میں کمی ہوتی ہے۔

شمع بینی سے پہلے نسل کرنا چاہیے تاکہ منفی خیالات دھل جائیں اور ذہن پاکیزہ ہو جائے۔

شمع بینی کا ایک اہم لازمہ شمع کا رنگ ہے۔ رنگ ایک بہت ہی روزمرہ کی زندگی میں اس قسم کے جملے اکثر استعمال کرتے ہیں کہ وہ غصے سے لال ہو گیا۔

خوف سے زرد پھیل پڑ گیا۔
خردمندگی سے اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔
دھامل رنگوں کا انسانی جذبات اور احساسات سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ یہ رنگ خوشی، غم، مایوسی، غصے اور خرم کی عکاسی کرتے ہیں۔

رنگ دھامل روشنی کے مختلف شیزہ میں جو مختلف انداز اور رفتار سے منعکس ہو رہے ہیں مثلاً سرخ اور سیاہ رنگ — سفید یا نیلے کے مقابلے میں سست رفتار ہیں۔ اسی لیے یہ ہماری آنکھ کے عدسے پر گہرے رنگ کی صورت میں منعکس ہوتے ہیں۔

انسانی جذبات پر رنگوں کے اثرات بھی اس وجہ سے شمع بینی میں بھی مختلف مقاصد کے لیے مختلف رنگ استعمال کیے جاتے ہیں۔ لہذا مختلف رنگ اور ان کی خصوصیات درج ذیل ہیں۔
سفید رنگ :- یہ پاکیزگی، روحانیت اور زندگی کے اعلیٰ مقاصد کے حصول کا نشان ہے۔

سرخ :- صحت، قوت، طاقت، جنسی قوت اور جرأت کی علامت ہے۔
گلابی :- یہ زرخیزی اور بہتہ آب کی طرف اشارہ ہے۔ خوش فہمی، دولت مندی اور سخاوت کا بھی رنگ ہے۔

نیل :- سچائی، سحر، دانتش، مخفی قوتوں پر حاوی ہونے اور ادا کا تحفظ حاصل ہونے کی علامت ہے۔ یہ افہام و تفہیم اور اچھی سمجھ کی بھی علامت ہے۔

جامعہ، عالیات اور اشاک مارکیٹ میں کامیابی کی نشانی روحانیت کے اعلیٰ مدارج پر فائز ہونے، وقت، اصول پرستی اور شخصی وقار کی علامت ہ
سہنہ، اعلیٰ اختیارات اور وقار کی علامت ہے۔ ان تمام رنگوں کا تعلق نکلے علامات
سے بھی ہوتا ہے، لہذا ستارہ شناسی اور شمع بینی کے درمیان گہرا ربط پایا
جانا ہے۔

مثال کے طور پر آپ اپنے کسی دوست کے ساتھ تعلقات بڑھانے کے لیے
شمع بینی کا عمل کر رہے ہیں تو آپ پہلے اس کی تاریخ پیدائش معلوم کر کے اس کا
جنم ستارہ دیکھ لیں۔ اور پھر اس کے مطابق موم جی کا رنگ منتخب کریں۔ چنانچہ
شمع بینی کے بنیادی عناصر یہ طے پائے کہ موم تین مختلف رنگ کی استعمال ہوں گے۔
رنگوں کا استعمال اپنی خواہش کے مطابق ہو گا۔

جہاں ہم شمع بینی کو اپنے مقاصد کے لیے استعمال کرنا چاہتے ہیں وہاں
ہمیں اس کے تاریک پہلوؤں کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔
شعوں کو جادوئی اثرات کے لیے اس سبب سے استعمال کیا جاتا ہے کہ ان
کی بدولت اگر نکارہ تو جہ پیلہ مونا ہے اور شمع بینی کرنے والا اپنے اندر ان خدہ بینی
قوتوں کو بیدار کر لیتا ہے۔

مختلف رنگوں کی مختلف ارتعاشی لہریں ہوتی ہیں اور یہ مختلف روحانی سطحوں
پر عمل کرتی ہیں ہر رنگ مختلف اثرات پیدا کرتا ہے عمل کرنے والے کو اپنے
مقصد کی نسبت سے موم بیٹوں کے صحیح رنگ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

شمع بینی میں ابتدا میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جائے گا۔ ہلکا ہلکا سر

دروغی محسوس ہو گا۔ آنکھیں ٹھک جائیں گی۔ فقارت سی محسوس ہوگی۔
یہ ساری شکایتیں عارضی ہوتی ہیں اور ان ہی شکایتوں کو دودھ کرنے کے لیے
اُستاد کی مدد حاصل کی جاتی ہے۔

شمع بینی کی مشق پندرہ بیس سیکنڈ سے شروع کر کے آہستہ آہستہ اس کی مدد
ایک گھنٹے تک بڑھادی جاتی ہے۔

ان تمام مشقوں کے لیے سب سے زیادہ موزوں رات کا وقت ہے سو سنے
سے پہلے۔

شمع بینی کی مشق سے تصور کی قوت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ جوں ہی
کسی کا تصور کیا جاتا ہے اس کی نہایت واضح تصویر سامنے آ جاتی ہے۔

ابتدا میں شمع بینی کی مدت پانچ منٹ تک ہے۔ اس کے ابتدائی دن بڑے
سخت اور مہر آدھا ہوتے ہیں۔ شمع کی لو میں عجیب و غریب پر اہلر صورتیں نظر آتی
ہیں۔ شمع کی لو بڑھ جاتی ہے۔

آئینہ بینی کی مشقوں کا وقفہ پندرہ بیس منٹ اور زیادہ سے زیادہ اس وقت تک ہو سکتا ہے جب تک آنکھ تھک نہیں جاتی کامیابی کی علامات ظاہر ہونے لگیں تو آئینے سے روشنی کا ہلکا ٹھٹھکا انکاس ختم ہونے لگتا ہے چہرہ دودھیا پن پیدا ہونے لگے گا۔ بعد ازاں غبار آلود صورت ظاہر ہونے لگے گی۔ حاکم طور پر سرخی مائل غبار یا چھڑی لود پر سبز یہ غبار رفتہ رفتہ سیاہی میں تبدیل ہوتا چلا جاتا ہے۔

آئینہ بینی کرنے کے لیے مکمل کیسوٹی کی ضرورت ہوتی ہے۔ مشق سے پہلے مشق کرنے والے کو ذہنی طور پر پرسکون ہونا چاہیئے۔ ایسے کمرے کا انتخاب کریں جہاں سکون ہو۔ کسی قسم کا شور غل نہ ہو۔ مشق کے دوران ایسی ویسی کوئی آواز کان میں نہ پڑے۔

کمرے میں ٹیبل لائٹ کے قدر لیے اتنی روشنی رہے کہ کمرے کی ہر چیز آسانی سے دکھائی دے۔

آئینہ کو میز پر اس طرح رکھیں کہ اس پر مناسب روشنی پڑ سکے۔ میز کمرے کے عین وسط میں ہو۔ دیواروں پر پردے گرے ہوئے ہوں۔

کمرے میں کسی طرف سے کوئی بیرونی روشنی ذرہ برابر بھی داخل نہ ہونے پائے کہ کسی پر المیہ ان سے بیٹھ جائیں۔ آئینے اور آپ کے چہرے کے درمیان ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ ہو۔ جو تنہی آپ آئینہ بینی کا عمل شروع کریں اپنا ذہن پوری توجہ سے اس پر مرکوز کر دیں۔

اب مسلسل آئینے کی طرف دیکھنا شروع کر دیں۔ آئینے کو آنکھیں پھاڑ پھاڑ

آئینہ بینی

ایک ایسا آئینہ لیں جس میں کوئی داغ و دھبہ نہ ہو۔ آئینے کو جہاں تک ہو سکتا ہو ایک جگہ پر رکھیں۔ خاص طور پر عدم استعمال کے موقع پر اسے اندھیری جگہ ہی رہنا چاہیئے ہی وجہ ہے کہ آئینہ پر سیاہ رنگ کا غلاف استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

آئینہ بینی کے لیے مخصوص کمرے میں کم سے کم روشنی ہو مکمل تاریکی نہ ہو مگر وہ زیادہ ٹھنڈا نہ ہونا چاہیئے بلکہ خوش گوار حد تک گرم ہونا چاہیئے۔

آئینہ بینی کے کمرے میں ایس اتنی سی روشنی ہونی چاہیئے جہاں میں ایک عام آدمی آسانی سے درمیان درجے کی تحریر کو پڑھ سکے۔

آئینہ بینی کی ابتدائی نشستوں کے دوران اگر کامیابی حاصل نہ ہو تو گھبراہٹیں نہیں۔ صبر و تحمل کے ساتھ مشق جاری رکھیں۔

آئینہ بینی کو چاہیئے کہ وہ روشنی کی طرف پشت کر کے بیٹھے۔ آئینے کو ہاتھ کی پتیلی یا میز پر رکھ دیں۔ اگر پتیلی پر رکھا جائے تو دائیں ہاتھ کی پتیلی ہو۔

اگر میز پر رکھا جائے تو آئینہ کے عقبی حصے میں سیاہ رنگ کا پردہ یا

سکرین ضرور ہونی چاہیئے۔ عمل آئینہ بینی میں کسی قسم کی غفلت اندازی نہ ہونے پائے۔

کر نہ دیکھیں۔ اس وقت آپ میں ذہنی اور جسمانی تناؤ ہرگز نہ ہونا چاہیے۔
آئینہ دیکھتے رہیں چنڈ ہی منٹ میں آئینہ دھندلا دھندلا سا دکھائی دینے
لگے گا۔

مسلل مشق کرنے سے آئینے کا دودھیا پن سیاہی میں تبدیل ہو جائے
گا۔ اور پھر یہ سیاہی سکڑتے سکڑتے ایک نختے سے سیاہ نقطے میں تبدیل ہو
جائے گا اور یہی مشق کرنے والے کی کامیابی ہے۔

اسی سیاہ نقطے میں آپ کو بڑے عجیب و غریب مناظر نظر آنے لگیں گے
جو آپ کے ذہن میں ہوگا۔ وہی آپ کو آئینے میں نظر آئے گا۔

مشق کرنے کے لیے روزانہ ایک یا دو مرتبہ عمل کریں۔ ابتدا میں دس منٹ
سے زیادہ مشق نہ کریں آہستہ آہستہ مشق کے وقت میں اضافہ کرتے چلے جائیں گے۔

ماہ بینی

شمع بینی اور آئینہ بینی کی طرح ماہ بینی بھی مشق کرنے کا ایک طریقہ ہے
اور آفتاب بینی بھی اس کا ایک پہلو ہے۔

ماہ بینی سے اندرونی روشنی پیدا ہوتی ہے۔

چاند کی چاندنی انسانی جسم میں بڑی عجیب کیا فی تبدیلیاں پیدا کرتی
ہے بھی سے انسان کے جسم پر عجیب و غریب اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

ماہ بینی کی مشق میں آرام و دلچسپی میں بیٹھ کر چاند کے کسی نقطہ سے
پر نظر جمادیں۔ آنکھیں بند چکیں۔ اس مشق کا آغاز چند سیکنڈ سے کریں۔

اور ایک سال میں ماہ بینی کا وقفہ ۵۰ منٹ تک بڑھادیا جائے۔

ابتداء میں آنکھوں میں پانی ہو جاتا ہے۔ پلکیں جھپک جاتی ہیں مگر رفتہ رفتہ
ان رکاوٹوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

چاند کو ٹکلی لگا کر دیکھنے سے چاند اور دیکھنے والے کے درمیان
ایک متغالیسی رشتہ قائم ہو جاتا ہے۔ جوں جوں ماہ بینی کے وقفے میں اضافہ
ہوتا چلا جاتا ہے چاند کی کشش میں ترقی ہوتی چلی جاتی ہے۔

چھ ماہ کی مشق سے یہ نوبت آجاتی ہے کہ اندامی سر سے روشنی کی شعاعیں
نکلنے لگی ہیں اور ہر شے پر نور کا دائرہ سایہ نظر آتا ہے۔ اور اس میں بڑے
عجیب و غریب سادھی اجسام نظر آتے ہیں۔

پانڈ کا تصور بڑا روحانی تصور ہے۔ بخت میں چوٹ کھائے ہوئے دل پانڈ فی رات میں عجیب قسم کی بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

پانڈ کے پاس اسلمی اثرات سے فقط سمندری میں جوار بجانا نہیں آتا۔ صرف درختوں پر ہی خواب کی کسی کیفیت پیدا نہیں ہوتی بلکہ انسانی جذبات میں بھی لچل پیدا ہو جاتی ہے۔

ادنیٰ سے چہرے کی رنگت بھی کھمکتی ہے۔ اعصاب زدہ مریضوں پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ مزخ، عطار، زہرہ ہشتری، سورج اور سورج کے نظام سے پرے جولاکھوں کروڑوں نظام شمسی اور بارہوں کہکشاں کے موجود ہیں۔ ان سب کی تصویریں ہسب کے عکس ہر لمحہ ہمارے نفس پر اپنا اثر ڈالتے رہتے ہیں۔

الک کل میرے والدین

آفتاب بینی

آفتاب بینی سے ذاتی نظامیسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سورج روشنی اور نظامیسی قوت کا سرچشمہ ہے۔

آفتاب اس شمسی مرکز کا محور ہے جس میں ہماری کائناتیں ہیں۔ روشنی کے علاوہ حرارت، حرکت، توانائی اور نظامیسی قوت کا منبع ہے۔

شخصیت کی تعمیر میں رب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پاک چھپکائے بغیر کئی پانڈ کر دیکھنے کے ہے۔

اس مشق میں ذرا سی بے احتیاجی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ سورج بینی کی مشق کا طریقہ دیکھ لیں۔

آفتاب طلوع ہونے سے پچیس منٹ پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے یہ سے کھڑے ہو جائیں۔ دو پاؤں پر نظریں جمادیں جہاں سے سورج نکل رہا ہو۔

مشرق کے دوران طرح طرح کے خیالات ذہن پر طہ بولیں گے۔ سورج کا تصور بار بار ٹوٹ جائے گا۔ ٹوٹ جانے دیں اور پھر سے نکلتے ہوئے سورج کا تصور قائم کر لیں۔

آفتاب بینی میں اپنے سائے کی گردن کو دیکھتے ہیں تو وہ سفید بادل کے کھڑکے کی طرح سر پر گردش کرتا نظر آتا ہے۔

اور پھر ایسا بھی ہوتا ہے کہ مشق کرنے والا اپنے سر پہ اپنی جنس ہی کی کوئی
شکل دیکھتا ہے۔ ہزار نام کی جو مخلوق دنیا میں پائی جاتی ہے آفتاب مینی یا سائین
کی مشق سے نظر آسکتی ہے۔

سورج مینی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہئے جب تک کہ سورج
کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور فرحت بخش رہے۔
جوئی سورج کی شعاعیں آنکھوں میں چھینے لگیں مشق فوراً بند کر دینی چاہئے
اگر طلوع آفتاب کے وقت مشق کرنے کا موقع نہ ملے تو چھ عروب آفتاب
کا وقت اس کے لئے مناسب ہے۔

جب تک کسی مشق میں استغراق کی حالت پیدا نہیں ہو جاتی اس مشق کا
کرنا یا نہ کرنا برابر ہے۔

ایسا پس وں ہر جسم اس مشق سے ماؤ ۳۰ وند ۱۰۰۔ ۱۰۰ پالیس روز کے
بعد مشق کی عادت پختہ ہوتی ہے۔ اور کسی تین تین میں اس مشق کے اثرات
ظاہر ہوتے ہیں۔

بلور بینی

بلور بینی کی مشق میں نظروں کے سامنے صرف بلور کی گیند یا شیشے کا گلاس
ہونا چاہئے۔ اور اوپر کوئی اور چمکدار چیز رکھی ہوگی تو ذہن بار بار اوپر و
نگاہ لگے گا۔

از کا تو جواور مشاہدے کی مشق میں بلور کو آشور و بابل کے وقت سے
جو بڑی اہمیت دی گئی ہے۔

اس کا سبب یہ ہے کہ بلور بڑا احساس چھو ہے۔ عالم لوگ آسانی
سے بلور کی گیند حاصل نہیں کر سکتے لہذا صاف و شفاف سپر ویٹ صاف
استعمال کریں۔

صاف پانی سے پھرے ہوئے شیشے کے گلاس پر بھی یہ مشق کی جاسکتی ہے
اگر بلور یا پانی سے پھرے گلاس کے کسی نقطے کو مرکز توجہ بنا کر مشق نظر
کی جائے تو معاملہ کو اس نقطہ کے اندر پہلے بدل اٹھتے نظر آتے ہیں اس کے بعد
فائنٹ شکلیں دکھائی دیتی ہیں۔

در اصل بلور بینی کا انتخاب ہر معاملہ اس ممکنہ نظر سے کرتا ہے کہ وہ اپنی
اپنی آنکھوں کو کم سے کم تھکائے اور زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھائے۔ بلور
کی سطح پر دھند سی اور برابر سے نظر آتے ہیں۔

آنکھ تھکنا ہر شخص کا ایک اہم ترین ذریعہ ہے۔ وہ مخاطب کے ذہن کو

چونکہ قیاس کو مستلزم شرک قرار اس قابل بنا دیتی ہے کہ وہ ذہنی ترفیع اور تحریک کو مکمل طور پر قبول کرے۔

اس کے علاوہ آنکھ کے اندر ایک زبردست قوت ہے جس کے ذریعے ایک شخص اپنے ارادوں کو دوسروں کے نفس میں جاگزیں کر سکتا ہے۔

لیکن بینہ زری ہے کہ قوت کو معقول طریقے سے استعمال کیا جائے کیونکہ ہنگامہ موثر ساتھی کو اپنی طرف جذب کرتی ہے اور اس پر جادو کا اثر کرتی ہے۔

بلاشبہ دشبہ آپ نے سنا ہوگا یا مثلاً یہ کیا ہوگا کہ درندوں اور وحشی جانوروں پر انسانی آنکھ کا کتنا گہرا اثر ہوتا ہے۔

نظر جو عام طور پر مقناطیس نظم سے تازہ ہے اس نظر کے ذریعے نفس کی خواہشوں کا مظہر ہے جس کے اعتدال اس طرح نشوونما پائے گا کہ اس کے ذریعے نیز اور نفوذ پذیر لگاؤ پیدا کرنے پر قادر ہو جائے گا۔

التحسین

یہ نقطہ بینی کا ایک شاخ ہے اور خاص طور پر میناڈیم یعنی توہم سے تعلق رکھتی ہے۔ اس کی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ چمکے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے

چنے کے برابر نقطہ بنائیں اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چمکا دیں کہ آپ مشق کے لئے پیشیں تو چنے کے برابر سیاہ کم و بیش ڈھائی تین فٹ کے فاصلے پر ہو۔

اب اندھن اس نقطے پر جا دیں۔ پلک نہ چمکیں جب تک جائے تو بھی مشق جاری رکھیں۔

نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطہ پر چمانے کی کوشش کریں تصور یہ ہو کہ اس سیاہ نقطے کے اندر سے روشنی کا چشمہ ابھر رہا ہے۔

کچھ عرصہ بعد مشق کرنے سے یہ سیاہ نقطہ روشنی سے جگمگانے لگے گا جب آپ اس حد تک کامیابی حاصل کر لیں تو نقطے کے سائز کو دگن کر دیں یعنی

چونی کے برابر ہو۔ اس نقطہ پر اتنا زور توجہ کی مشق کریں جب اس کوشش میں کامیابی ہو جائے تو چونی کے دائرے کو روپے کے برابر دائرے میں تبدیل کر دیں۔

اس مشق کی شرائط، اوقات اور طریق کار بھی وہی ہے جو دوسری مشقوں کا۔

التصویر (جو بینی) اور التعمیر (نقطہ بینی) ایک ہی قسم کی مشقیں ہیں۔

ان کا ارتکاز تو یہ کا طریقہ بھی یکساں ہے تاہم بعض لوگوں کو پوری بینی سے مناسبت ہوتی ہے اور بعض لوگوں کو نقطہ بینی اس آتی ہے۔

اور یہ فیصلہ تو ایک مزاج شناس استاد ہی کر سکتا ہے کہ کس طالب علم کو تقدیر کا درس دیا جائے اور کس کو التیج کا۔ اس مشق کو شروع کرنے سے پہلے مزاج شناس استاد سے رہنمائی ضرور حاصل کرنا چاہیے۔

کچھ مزاج ایسے بھی ہیں جو یہ مشق کرتے ہیں تو ان کو یہ معلوم ہوتا ہے جیسے ان کے سر میں یعنی ذہن میں کسی اثر دھانے سے اڑھایا ہے اور یہ اثر دھانے سے غفلت کا ہو رہا ہے۔

نقطہ بینی کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ اسم اللہ پر ارتکاز کیا جائے یہ سفید کاغذ پر سیاہ نیلے یا سبز رنگ میں اللہ لکھا جائے۔ اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور دماغ کی پوری قوتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو کر کے ارتکاز تو یہ کی مشق کی جائے۔

سفید کاغذ پر اللہ لکھ کر باقی کاغذ پر سیاہی پھیر دیں جس سے اسم اللہ خوب واضح ہو جائے۔

رات کو سونے سے پہلے یہ معمول بنالیں کہ دس منٹ تک پوری ذہنی یکسوئی سے اللہ کے لفظ پر نظر میں جمادی میں پہلے دو چار دن تو ذہن متقلب خیالات کی آماجگاہ بنارہے گا۔

چند روز کے بعد یہ پریشان خیالی کم ہو جاتی ہے۔ اور پھر یہ حالت ہو جاتی ہے کہ جو ہی اسم اللہ پر نظر کرتی ہے مشق کرنے والا بالکل خالی الذہن

ہو جاتا ہے حتیٰ کہ چند روز سے جس منٹ تک مسلسل دیکھتے رہنے کے باوجود یہی لگتا ہے کہ اس کام میں صرف چند لمحے صرف ہوئے ہیں۔

آہستہ آہستہ اس لفظ کے حروف میں روشنی پیدا ہونے لگتی ہے پندرہ دن کی مشق کے بعد یہ نوبت پہنچ جاتی ہے کہ مشق کرنے والا جو بھی اسم اعظم پر نظر کرتا ہے لفظ غائب ہو جاتا۔ اور اس کم کی جگہ نورانی ہالہ یعنی روشنی کا دائرہ بننے لگتا ہے۔

اس کے بعد یہ ہوتا ہے کہ جس کاغذ پر اسم مبارک لکھا ہوتا ہے اور وہ دیوار میں پروہ کاغذ چپاں ہوتا ہے دونوں نظروں سے اوجھل ہو جاتے ہیں اور وہاں روشنی سی نظر آنے لگتی ہے جس کا دائرہ رفتہ رفتہ بڑھنے لگتا ہے۔ اور پھر پورے کمرے میں اچالا ہو جاتا ہے۔

آدھی رات کے بعد اندھیرے میں یہ عمل شروع کیا جاتا ہے!

اور انکھ کی تپنی کو اوپر نیچے گردش دیں۔

یہ عمل چند کینڈ تک ضرور کرنا چاہیے۔ یہ طریقہ انکسوں کی ورزش اور
بصری اعصاب کو مضبوط کرنے کی بہترین مشق ہے۔

اس مشق کے کرنے والے کو آشوبِ چشم کی کسی کوئی شکایت نہیں ہوتی
اس سے آنکھوں کے نورانی غلیبوں کی جوتیں جاگتی ہیں۔

چنانچہ ہم سیکھنے والے کے لئے یہ مشق نہایت ضروری ہے اس سے اس میں بہت سی توجہی حاصل ہوتی ہے۔

اس شوق کے کرنے سے آنکھوں میں بڑی مٹنا جیسی قوتیں آجاتی ہیں۔
انسان آنکھیں ملا کر شیرایہے خونخوار ورنہ سے کو زیر کر سکتا ہے۔

الشيخ

از کلام توحید کی مشقوں میں البصیر کی مشق خصوصیت کے ساتھ مشابہ ہے
کی تربیت کے لئے کی جاتی ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ مشق آرام دہ نشست میں بیٹھ کر شروع کی جائے۔
مگر گردن اور نشست کو ایک سطح میں اگر آنکھوں کو ایک ایک سوچنے کے لئے

اور تاک کی چوچر پرنظر میں مرکوز کر کے یہ تصور کریں کہ تاک کی چوچر سے روشنی نکل رہی ہے۔

شروع شروع میں یہ مشق قہرول کو بری طرح تھکا دیتی ہے اس لئے
مشق کسی استاد کی نگرانی میں کرنی چاہئے۔

یہ مشق دس پندرہ سیکنڈ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ اس کی مدت ۵ منٹ تک بڑھا دیں۔

البصیر کی مشق سے دماغ کا غدہ بلغمی حرکت کرتا ہے جسے علما اور حکما
 ”مرکز روح“ تصور کرتے ہیں۔

ہر روز البصیر کے لہجہ آنکھوں کے ڈھیلوں اور پتھلوں کو آرام دینے اور تھکن دور کرنے کے لئے آنکھیں بند کر لیں اور دوا اپنی آنکھ کی پتلی کو پہلے دوائی طرف اور پھر بائیں طرف مڑیں۔ دوا دایہ کیجیے گھمائیں۔

اس کے بعد بائیں آنکھ کی پتلی کو پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں

التحلی

ہیٹا ٹرم کی اس مشق کو راجیہ لگیبہ کی زبان میں "واگن پکرتا" کہتے ہیں۔
 رئیس اردو ہی اپنی کتاب تو بہ بات میں لکھتے ہیں۔
 یہ مشق تعمیر شخصیت کے طلبہ اور طالبات سے فونٹ اراوی کی ترقی،
 خود اعتمادی، دماغی مضبوطی اور نفسیاتی صحت مندی کے لئے کرانی جاتی ہے۔
 اس مشق کی شرائط بھی دی ہیں جو تصویر اور البصیر کی مشق کرنے کی
 کمرہ تاریک ہو مقررہ وقت، مشق تنفس نوری متبادل طرز تنفس کے پانچ
 سات پکراؤ اور آرام وہ نشست۔
 کمرہ گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں کر لیجئے۔ آنکھوں کو پتلیوں کو
 ماتھے کی طرف چڑھا لیجئے۔ اور دونوں نظریں ناک کی برہ پر مرکوز کر دیں۔
 اس کے ساتھ یہ تصور کریں کہ دماغ کے اندر تیز چمک دار برقی قلم
 روشن ہے۔

اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اور اسے حواس جلیتیں
 بیدار ہوتی ہیں۔

انسان کے اندر کی روحانی آنکھ کھلتی ہے۔ اور وہی مخفی اسرار کو انسان
 پر کھوکتی ہے۔

اس مشق سے زبان و مکالم کے حجابات اٹھ جاتے ہیں۔ التحلی کی مدت
 مشق کا تعین بھی صرف ایک ماہ فرنی ہی کر سکتا ہے۔
 التحلی کے بعد کسٹرن پچت لپیٹ جائیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ آنکھیں
 بند کر لیں۔

پھر وہی تصور قائم کر لیں کہ دماغ کے وسط میں برقی قلم روشن ہے
 اور اس کے ساتھ دل و دماغ میں اس فقرے کو دہرائیں۔

دو میرے اندر بھی نور ہے اور باہر بھی نور جسم میں نور ہے اور جان میں
 بھی نور اور میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور صحت کا پیکر بنتا چلا جا
 رہا ہوں۔

یہ تلقین دہراتے دہراتے سو جائیں۔

اس مشاہدے یا مشق سے دماغ کی نورانیت جاگتی ہے۔ مشق کے سبب
 صحت اور بہتر ہو جاتی ہے۔

اس مشق سے غدہ بلغمی اور صنوبری کے روشن ہوتے ہیں تعلیمات
 کی بارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس لئے نصاب تعلیم و تنظیم شخصیت میں اسے
 اہلی کہا جاتا ہے۔

سجیشن یا اسطو سجیشن خود نموی

پننازم کے عامل کے ذہن میں بھی آنکھیں بن جاتی ہیں۔
روحانی آنکھیں جو بہ نسبت مادی آنکھوں کے بہت درد ناک دیکھتی
ہیں اور ہر وقت بیدار بھی رہتی ہیں۔

اور پننازم کا مطلب ہے جیسے کہ نیچے بیان کیا گیا ہے، ایک مخصوص
ذہنی کیفیت جو نیند کے مشابہ ہے۔ جیسے مختلف طریقوں سے پیدا کیا جاتا
ہے۔ اور اسے پننازس کہتے ہیں۔

جبکہ سجیشن وہ ہدایت یا ترغیب ہے یا وہ قوت ہے جس کے ذریعے
ایک شخص اپنی بات اس طریقے سے کہے کہ جسے بات بھی جائے۔ وہ سر تسلیم
خم کرے۔

یعنی یہ ایک طریقہ ہے اپنی بات منوانے اور تسلیم کروانے کا خواہ
وہ بات ذہنی بھی ہو یا اشاروں و کتابوں سے۔ لہذا سجیشن وہ قوت ہے
جس کے ذریعے آپ دوسروں کو وہ کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں جو آپ
خود چاہتے ہیں۔

اگر آپ کی قوت اتنی مضبوط ہے کہ آپ جو کچھ کہیں گے اس پر عمل ہو جائے
اور آپ کی سجیشن کا بہت کم لوگ متاثر کر سکیں گے اور یہی پننازم کا بنیادی
اصول ہے۔

ایک ماہر علم التنویم کے لئے ضروری ہے کہ اس کی سجیشن اتنی موثر اور
مضبوط ہو کہ آپ جو کچھ اور کچھ کو چھوٹ ثابت کر سکیں
آپ جو کچھ بھی کہیں اسے تسلیم کر لیا جائے جبکہ وہ تسلیم کرنے

کے قابل بات نہ ہو۔ آپ دن کو رات کو دن کہیں تو اسے مان لیا جائے۔
پننازم میں کسی سجیشن کا لا شعور سے رابطہ قائم کرنا ہوتا ہے کسی معمول
کو سجیشن دیتے وقت عامل کا نقطہ نظر یہ ہونا کہ وہ جو کچھ کہہ رہا ہے وہ لا شعور
تسلیم پہنچ جائے۔

اور جب کوئی سجیشن لا شعور تک پہنچ جاتی ہے تو معمول اس کے مطابق
لا شعوری طور پر عمل پیرا ہو جاتا ہے۔ اور اگر سجیشن موثر اور جاندار نہ ہوگی تو وہ
لا شعور تک پہنچ سکے گی۔ اور یہ معمول وہ نہ کرے گا جو عامل چاہتا ہے۔

بعض ماہرین پننازم کے نزدیک پننازم کے اکثر کام تمام تر انحصار سجیشن
پر ہے پننازم کا اکثر پیدا کرنے میں اور اس سے مثبت نتائج برآمد کروانے میں
زیادہ تر سجیشن کا ماتخذ ہوتا ہے۔

سجیشن کے لیے اب ہم بیان آلو سجیشن کا ذکر کریں گے آلو سجیشن کا مطلب
ہے کہ آپ خود اپنی ذات کو کوئی ایسی ہدایت یا اشارہ کریں جسے آپ کا ذہن تسلیم
نہ کر رہا ہو۔

اسی فارموسے پر عمل کرتے ہوئے انسان بذریعہ آٹو بجیشن اپنی بے شمار تکالیف و مصائب اور بیماریوں پر قابو پا سکتا ہے۔

ہمارے ایک دوست بے خوابی کے مرض میں مبتلا تھا۔ ان کو انشوم نینیا ہو گیا تھا۔ آدمی آدمی رات تک بستر پر پڑے کر دوپٹے بدلتے رہتے تھے۔ ہمارے کہنے پر ہمارے دوست نے مینا نرم کی مشقوں پر عمل شروع کیا تو خود فوری کی مشقوں سے اپنی نیند پر کنٹرول حاصل کر لیا۔ آٹو بجیشن کے استعمال کی وجہ سے ان کو اپنی نیند پر مکمل اختیار حاصل ہو گیا۔

خود فوری میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

۱۔ کمرے میں تیز روشنی نہ ہونی چاہیے۔

۲۔ بستر پر لیٹ جائیں۔ پاؤں ہٹائیں، کمر باز دو اور سر یعنی اپنے تمام عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس طرح ڈھیلا بیسیہ بے جان ہوں۔

۳۔ تاک کے رات گھر کے گھر سے سانس لیں۔

۴۔ دس منٹ یا اس سے کچھ زیادہ یا کم سانس کو سینے میں روکنے کے بعد خارج کر دیں۔

۵۔ تمام پیٹھ پیرے خالی کر دیں۔ اسی طرح پیٹھ پیرے کھڑتے ہیں اور نیند لانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

۶۔ اب آپ اعضائی طور پر بالکل پرسکون ہو چکے ہوں گے۔

۷۔ اپنے ذہن میں کسی تختہ سیاہ یا اندھیرے کا تصور قائم کیجئے۔ اندھیرے کا تصور کر جیسے ذہن میں ہر طرف اندھیرا ہو۔

۸۔ اب اپنے ذہن کو اس طرح آٹو بجیشن دیں۔

میرے پاؤں پوچھل ہو رہے ہیں۔

میرا انگ انگ دکھ رہا ہے۔

میرا سر بھی وزنی ہو رہا ہے۔

آنکھیں بند سی ہیں۔

مجھے نیند آرہی ہے۔

میں سو رہا ہوں

میرے پاؤں پوچھل ہو رہے ہیں۔

میں انہیں بلا بھی نہیں سکتا۔

میرا سر بھی پوچھل ہے۔

میری آنکھیں بند اسی ہیں۔

مجھے نیند آرہی ہے۔

میں سو رہا ہوں

اسی طرح آٹو بجیشن دیتے ہوئے آپ کو نیند آ جائے گی۔ آپ سو جائیں گے اور جس وقت آپ بیدار نہا چاہتے ہوں اس وقت کا اپنے لاشعور آپ

سونے سے پہلے نوٹس مقرر دیں۔

آپ دیکھیں گے کہ ٹھیک اس وقت نوٹس کے عین مطابق لاشعور آپ کو

ایک جھٹکے سے بیدار کر دے گا۔ شروع شروع میں یہ شق آپ کو عجیب سی لگے گی۔ لیکن جب آپ باقاعدگی سے اس شق پر عمل شروع کریں گے تو آپ کو خود

تجربہ ہو جائے گا کہ یہ کوئی مشکل کام نہیں۔

جب آپ آٹو بحیثیت کے فوائد کو بخوبی سمجھ جائیں گے تو پھر آپ اپنی زندگی بھوک، پیاس، تھکاوٹ، ہسردی، گرمی، خوف، بزدلی، دھم، بیماری، عزت و کد، بے شمار چیزوں پر حاوی ہو جائیں گے۔

آٹو بحیثیت ذاتی اصلاح کے لیے بھی ایک اعلیٰ ترین عمل ہے۔ اس کی بدولت شخصیت میں ایک نمایاں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہے۔ لیکن قوت ارادہ اور قوت فیصلہ مضبوط ہونی چاہیے۔ آٹو بحیثیت کسی بری عادت اور علت کو چھوڑنے میں بھی مدد و معاون ثابت ہو سکتی ہے۔

پنٹائزم کرنے کے دوران عامل اپنے معمول کو کچھ بدلتی یا بحیثیت دیتا ہے۔ اس کو اتنا کہتے ہیں لیکن کبھی زندگی و طبیعت کے عالم میں پنٹائٹ کو ایسے بحیثیت بھی دیتا ہے جن کا اثر معمول پر بیماری کے بعد بھی قائم رہتا ہے۔

ڈاکٹر و برٹ بروکس پوسٹ پنٹائٹ بحیثیت کے بارے میں کہتا ہے۔
 "پوسٹ پنٹائٹ بحیثیت کا مطلب معمول کو پنٹائزم کے دوران ایسی بدلتا دیتا ہے جس پر معمول سے بعد میں عمل کروانا مقصود ہو کیونکہ جو بدلتا پنٹائٹ کے دوران معمول کو دمی بنائے گی۔ وہ بعد میں اس پر لازمی طور پر عمل پیرا ہوگا۔ لیکن یہ یاد رہے کہ اگر عامل پنٹائزم کے دوران کوئی ایسی بحیثیت دے گا جو معمول کے نزدیک اخلاقی، مذہبی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط ہے تو اس صورت میں معمول چونکہ عامل کے ٹرانس سے باہر آجائے گا۔ یا پھر اس

کی ہدایت پر عمل نہیں کرے گا نیز یہ کہ آئندہ اس شخص کو پنٹائٹزم میں کیا جاسکے گا۔ لہذا پوسٹ پنٹائٹ بحیثیت دیتے ہوئے احتیاط کرنا ہوگا۔
 نامور ماہر پنٹائٹزم اور دوسرے ماہرین نے اس ہدایت کو نہایت موثر بیان کیا ہے۔

جو بدلتا لا شعور کو براہ راست ملتی ہے اس کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسے کوئی شخص کسی خاص فعل کا مقصد ارادہ کرے تو پھر وہ اس ارادہ پر ضرورت میں عمل پیرا ہو جاتا ہے۔

مرچو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

عملی پیناٹرم کے طریقے

اے مالک کل میرے والدین

مختلف ابواب میں اس سے پہلے جو چھو بیان کیا گیا ہے اس کا مقصد پیناٹرم بننے کی تیاری تھا۔ اب جبکہ آپ ایک پیناٹرم بننے کے لئے تیار ہو چکے ہوں گے آپ کو عملی پیناٹرم کے طریقے بتائے جائیں گے جو کہ پیناٹرم کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ تو بطورے سہاں پیناٹرم کی مختلف مشقیں پیش کی جاتی ہیں ان مشقوں میں نقطہ بینی کی مشق کو بڑی اہمیت حاصل ہے جو یہ ہے مشق ۱۔

- ۱۔ ایک سفید کاغذ پر سائز یا کاپی سائز لے لیجیے۔
- ۲۔ کاغذ کے دو میدان روپیہ کے برابر گول دائرہ بنا لیجیے۔



- ۳۔ گول دائرے کو کالی سیاہی سے سمبھریں یا روپیہ کے برابر سیاہ کاغذ کو گولائی میں کاٹ کر سفید کاغذ پر چسپان کر دیں۔
- ۴۔ کسی پرسکون جگہ کا انتخاب کریں جہاں کم سے کم آدھا گھنٹہ مکمل سکون اور تنہائی کا ضرورت ہے۔ کسی قسم کا شور یا مداخلت نہ ہو۔

۵۔ کمرے میں مناسب روشنی ہو جائے مثلاً ہم واٹ کی روشنی مناسب ہے۔ اور بیرونی نہیں ہونا چاہئے۔

۶۔ اب کمرے کی کسی دیوار پر وہ کاغذ اس طرح چسپان کر دیں کہ آپ اس کے سامنے بیٹھ کر اس کو آسانی سے دیکھ سکیں۔ کسی یا زمین پر جس طرح بھی آپ کو سہولت محسوس ہو بیٹھ جائیں۔

۷۔ بیٹھنے کے بعد اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالوں سے پاک کریں۔ اپنی نظریہ نشان پر مجاہدیں۔ پوری توجہ سے اس کو دیکھتے رہیں۔

۸۔ مشق کے دوران دماغ پندرہ ورثہ ڈالیں۔ ورنہ آپ جلد ہی تھک جائیں گے۔

۹۔ کوشش کریں کہ آپ کا جسم ہلنے جلنے نہ پائے کیونکہ اس سے اثر کار تو جہ میں خلل آتا ہے۔

۱۰۔ پہلے روز تین منٹ تک اس مشق کو جاری رکھیں۔ دوسرے روز چار

منٹ تک۔ تیسرے روز پانچ منٹ تک۔ روزانہ اس وقت کو بڑھاتے رہیں۔ یہاں تک کہ آپ تیس منٹ تک پلک جھپکائے بغیر اور ہلے جلے بغیر گزار اس وجہ کو دیکھیں۔

۱۱۔ روٹین کی مشق کے بعد آپ غسو نہ کریں گے کہ اس کا نشان کے ارد گرد روشنی کا ایک چکر تیار ہو گیا ہے۔ یاد رکھئے جیسے ہی آپ کا خیال یا دماغ کسی دوسری طرف جانے کا روشنی کا وہ چکر غائب ہو جائے گا جب تک آپ مکمل یکسوئی اور توجہ سے اسے نشان کو دیکھتے رہیں گے وہ موجود رہے گا۔

۱۲۔ پندرہ دن کی کوشش کے بعد آپ جیسے ہی دیکھ کو دیکھیں گے وہ متحرک روشنی کا چکر فوراً ہی نمودار ہو جایا کرے گا۔ یہ پہلے مرحلے میں کامیابی کی علامت ہے اب آپ کو دوسرے مرحلے میں داخل ہونا ہے۔ جس سے پہلے آپ کو یہ بتانا اہمیت ضروری ہے کہ جیسے ہی آپ کا نشان کو دیکھتے ہیں اسے نشان کو دیکھتے ہوئے آٹھ بجشیں کا استقوال کریں۔ یعنی خود گلائی میں خود سے خواب ناک آواز میں کہیں گے۔ ابھی روشنی نمودار ہوگی۔

روشنی ابھی آجائے گی۔

روشنی ظاہر ہو رہی ہے۔

روشنی ظاہر ہو چکی ہے۔

روشنی ظاہر ہو چکی ہے۔

اس قسم کی آٹھ بجشیں روشنی نمودار کرنے میں کافی مفید ہوگی چنانچہ

جیسے ہی پہلا مرحلہ طے ہو گیا یعنی روشنی کا چکر نمایاں ہو گیا۔ اس وقت دوسرے مرحلے میں قدم رکھتے ہوئے آپ کو بجشیں اور آٹھ بجشیں سے بچ کر کام لینا ہوگا۔ اب آپ اس قسم کی بجشیں دیں گے۔

روشنی رکے گی۔

روشنی کا چکر رک گیا ہے۔

روشنی کا ہالٹ ٹھہر گیا ہے۔

روشنی کا ہالٹ ساکت ہے۔

اس قسم کی بجشیں کے بعد آپ دیکھیں گے کہ روشنی کا ہالٹ واقعی رک گیا ہے۔

چنانچہ جب تک آپ کی بعد پور توجہ روشنی کے ساکت ہانے پر قائم ہے گی۔ وہ روشنی کا انداز یکساں رہے گا۔

یہاں آپ کی نظر بٹھکتے ہی روشن ہالٹ غائب ہو جائے گا۔ آپ اس شق سے تقریباً دو ہفتوں میں اس مقام پر پہنچ جائیں گے کہ پہلے ہفتے میں روشنی ظاہر ہوگی اور بعد دوسرے ہفتے میں روشنی کا گھومتا ہوا چکر غیر متحرک ہو جائے گا۔

اس کے بعد آپ تیسرے مرحلے میں قدم رکھیں گے جس میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے آپ کو قوت ارادی، قوت یقین، قوت توجہ سے کام لینا ہوگا۔

جیسے ہی روشنی کا ہالٹ ظاہر ہوا آپ اسے روک دیں جیسے ہی متحرک

روشنی رک جائے آپ اپنی پوری توجہ کے ساتھ سمجھیں دیں۔

روشنی کا نشان پر غالب آ رہی ہے۔

روشنی سیاہ دھبے پر چھائی جا رہی ہے۔

کالا نشان غائب ہو رہا ہے۔

سیاہ دھبہ ختم ہو رہا ہے۔

دھبے کی سیاہی کم ہو رہی ہے۔

روشنی بڑھ رہی ہے۔

اس قسم کی آئینہ نشینی کا استعمال کرتے رہیں۔ اور میرے آپ دیکھیں گے۔

سیاہ دھبہ ختم ہو چکا ہے اور اس کی جگہ کاغذ پر روشنی کا دھبہ بن چکا ہے۔

آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ قیصر نے مسئلے کا مقصد سیاہ دھبے کو غائب

کرنا اور اس کی جگہ روشنی کا دھبہ قائم کرنا ہے۔ اس جگہ اس امر کی وضاحت

کر دینا بہت ضروری ہے کہ دھبے کے ارد گرد روشنی کا بالظاہر کرنا اور میرے

اس ہلکے کو غیر متحرک کرنا اور آئینہ میں سیاہ دھبے کا غائب ہو جانا یہ سب

آپ کے ذہن کا کرشمہ کاری ہے۔

دراصل سیاہ دھبہ اپنی جگہ پر موجود ہو گا لیکن آپ کی ذہنی قوت سے

ایک روشنی پیدا ہو جاتی ہے اور دھبے پر غالب آ جاتی ہے۔

اور یہ تو ذہنی بیکانزم یعنی ذہنی قوت کا ایک معمولی سا کرشمہ ہے

جبکہ آپ اس سے پہلے کو اپنی جگہ سے ہٹا سکتے ہیں۔ سمندر کا سینہ چہرے

سکتے ہیں۔ آپ دن کو رات اور رات کو دن بنا کر اپنے معمول کو دکھا

سکتے ہیں۔

اس مشق کے علاوہ بلور بینی اور التیجہ کی مشق بھی ماہرین نے تجویز

کی ہے جو کہ اس لحاظ سے بڑی ہی موثر ہے۔ اور اس کا ذکر پہلے آ

چکا ہے۔

جب آپ اپنی مشق مکمل کر لیں گے تو اس وقت آپ کو کسی ایسے معمول

کی تلاش ہوگی جس پر آپ اپنا پہلا تجربہ کر سکیں۔ اس وقت آپ کو معمول

کے انتخاب کے لیے بڑی توجہ اور غور سے کا لینا ہوگا۔

اس نئے ایسے معمول کا انتخاب کریں جس میں آپ کی بحیثیت قبول کرنے

اور بنائزیم کی اثر پذیریری کی صلاحیت موجود ہو۔

عام طور پر نارمل انسان میں بنائزیم ہونے کی صلاحیت موجود ہوتی

ہے۔ لیکن کن ذہن، پاگل اور کم عمر کے بچوں کو بنائزیم نہیں کیا جاسکتا۔

کیونکہ ایسے لوگوں میں بنائزیم کی اثر پذیریری نہیں ہوتی۔

ایک ماہر علم التوحیم اپنی پہلی ہی کوششوں میں تقریباً ۸۰ فیصد افراد

کو بنائزیم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ماہرین بنائزیم نے معمول میں بنائزیم کی اثر پذیریری کی صلاحیت جانچنے

کے لئے کچھ شعبوں اور طریقے تجویز کئے ہیں۔ اگر ان تجربات میں معمول کامیاب

رہتا ہے تو پھر آپ اسے آسانی سے بنائزیم کر سکتے ہیں۔

ان طریقوں کے ذریعے آپ خود اندازہ کر سکیں گے کہ اس معمول میں

اثر پذیریری کی کس حد تک صلاحیت موجود ہے۔ بعد میں جب آپ کافی تجربہ

ہو جائیں گے تو پھر ان تجربات کی ضرورت نہ رہے گی۔

ابتداء میں مندرجہ ذیل تجربات معمول پر کر لینا آپ کے لئے بہت

بہتر ہے۔

تجربہ ۱۔

یہ تجربہ ہر مینٹا لٹ اپنی پریکٹس کی ابتدا میں معمول میں اثر پذیر ہی کی صلاحیت جانچنے کے لئے کیا کرتا ہے اور طریقہ کچھ اس طرح ہے۔

۱۔ معمول کی آنکھیں بند کرادیں۔
۲۔ اس کو ہدایت کریں وہ اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک رکھے۔

۳۔ وہ اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ کر کھڑا رہے۔

۴۔ وہ جب ایسا کر چکے تو اس سے کہا جائے کہ وہ اپنی تمام قوتیں آپ پر لگا دے۔

۵۔ جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

۶۔ اب اپنے دونوں بازوؤں کو اپنے شانوں کے برابر اوپر اٹھائے۔ اور اس طرح کہ ہاتھوں کی تصبیلیوں کا رخ ایک دوسرے کے آنے سامنے رہے۔

۷۔ اب آپ اپنی مینٹا لٹ آواز میں اس طرح سمجھیں دیں اس سے کہیں تم سوچو کہ تمہارا دایاں ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے۔

ایاں بازو نیچے جارہا ہے۔

ایاں بازو اوپر نیچے جارہا ہے۔

دایاں بازو اوپر اوپر اٹھ رہا ہے۔

دو تین منٹ کی سمجھن کے بعد آپ اپنے معمول کو ہدایت کریں کہ وہ اپنی آنکھیں کھول لے۔

معمول حیران رہ جائے گا کہ کیوں اس کا دایاں بازو اوپر اور یایاں بازو نیچے جا چکا ہے۔ اگر آپ کا معمول اس تجربہ میں کامیاب ہے تو اس پر دوسرا تجربہ کریں۔

معمول کو آنکھیں بند کر کے کھڑا ہونے کی ہدایت کریں۔ خود اس کی کمر پر اپنا دایاں ہاتھ رکھو اور اس کے دائیں پاؤں کی اڑی سے اپنے دائیں

پاؤں کا پنجہ ملا کر کھڑے ہو جائیں اور پھر اسے اس طرح سمجھیں دیں۔

(۱) گھبراہٹ میں تمہیں ثقاہت ہوئے ہوں۔

(۲) جیسا میں کہوں اس پر عمل کرتے جاؤ۔

(۳) ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرلو۔

(۴) اپنی تمام قوتیں میری آواز پر لگا دو۔

(۵) تم اب یہ تصور کرو کہ ایک بلند چٹائی پر کھڑے ہوئے ہو۔

(۶) تمہارے دل میں سمجھو کہ تمہاری خواہش پیدا ہو چکی ہے۔ تم بھیجے گنا چاہتے ہو۔ تم بھیجے گئے ہو۔ تم بھیجے گئے جا رہے ہو۔

دو تین منٹ تک اس قسم کی سمجھن دیتے رہیں۔ اس طرح معمول میں اثر پذیر ہی کی صلاحیت جانچنے کا دوسرا لٹ بھی مکمل ہو جاتا ہے۔

تجربہ ۲۔

(۱) معمول کو ہدایت کریں وہ اپنی پشت آپ کی طرف کرے۔

(۲) آنکھیں بند کر کے کھڑا ہو جائے۔

(۳) معمول کو جیش دیں اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

(۴) ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک کر لے۔

(۵) اپنی توجہ عامل پر لگا دے۔

(۶) معمول سے کہو وہ تصور کرے کہ وہ ایک کشتی میں سوار ہے۔

کشتی دریا میں بچکونے کھاتی چلی جا رہی ہے۔ اور وہ بچکولوں کو غصوں کر رہا ہے۔

اس کے ساتھ ہی معمول کبھی درانی کسی بائیں بچکولے کھائے لگتا ہے۔

اب عامل معمول کو آنکھیں کھولنے کی ہدایت کرے۔

تجربہ ۳

معمول کی سر پر بٹھا دو۔ عامل اس سے کہے وہ اپنی آنکھیں بند کرے

ذہن کو خیالات سے خالی کر لے۔ اپنی توجہ عامل کی آواز پر لگا دے۔ اور

خیال قائم کرے کہ عامل کا ہاتھ فو لادی پیچ رہا ہے بہت گرم ہو چکا

ہے۔ کوئلے کی طرح دھک رہا ہے۔

عامل معمول کو اپنے ہاتھ سے چھوئے تو معمول کو یوں معلوم ہو کہ فقی

اسے تپتے ہوئے فو لادی پیچ رہا ہے۔

ناموس پلاسٹ موپے موگراں اپنے اس تجربے کو اس طرح بیان کرتا

ہے۔ وہ کہتا ہے۔

”میں معمول کو کہتا ہوں کہ وہ اپنا ہاتھ میرے بائیں ہاتھ پر رکھ دے

جب وہ ہاتھ رکھ دیتا ہے تو میں معمول سے کہتا ہوں۔ دیکھو میری آنکھ

کافی گرم ہونے والی ہے۔ اب میں دائیں ہاتھ کی مٹھی بند کرتا ہوں۔

صرف ایک انگلی باقی رہتی ہے میں انگلی اور کاس حالت میں معمول کے

سامنے لاتا ہوں۔ معمول انگلی پر اپنی نظر محاذ تیا ہے۔ دیکھو میری انگلی گرم

ہو رہی ہے۔ یہ گرم ہو چکی ہے۔ میں مٹھی اور انگلی نیچے لاتا ہوں اور معمول

کی اتھیلی چھوتا ہوں معمول اچھی کر ہاتھ مجھے کیچنے لیتا ہے۔ جیسے دھتکے ہوئے

گرم انگارے سے چھو گیا ہو اسے حیاتی ٹسٹ کہتے ہیں۔

تجربہ ۴

ڈاکٹر ایکس لامٹ۔ اپنے تجربے کو اس طرح بیان کرتا ہے:-

”میں اپنے معمول کو کھڑا کرتا ہوں۔ میں اسے کہتا ہوں کہ اپنی آنکھیں

میریں آنکھوں میں ڈال دے جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔ اب اپنے دونوں

بازو اپنے شانوں کے برابر اٹھا لو۔ بازو دو کو خوب سخت کر لو۔ انہیں اچھی

طرح اکٹراؤ۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں مضبوطی سے جکڑ لو۔

خوب زور لگاؤ۔ دیکھو تمہارے ہاتھ آپس دیاڈ ہو رہے ہیں۔ یہ مضبوطی

سے ایک دوسرے پیوست ہونے جا رہے۔ دیکھو یہ بند ہو چکے ہیں۔ تم

جاہو میں تو انہیں نہ کھول سکو گے۔ میں تین تک گنتی گوں گا۔ تم انہیں کھولنے

کی کوشش کرنا کیوں یاد رکھو تم انہیں ایک دوسرے جلا نہیں کر سکو گے کیونکہ

یہ مضبوطی سے جکڑے جا چکے ہیں۔ ایک..... دو..... تین

..... معمول زور لگانا ہے لیکن نہیں کھول سکتا کوشش ترک کر دو
تم یہ نہیں کھول سکو گے۔

ہینا نرم کوئی یا دو یا مافوق الغیرت عمل نہیں۔ یہ اکٹھے سانس
کا ایک تسلیم شدہ فن ہے۔ یہ ایک ایسی عزیز قدرتی نیند ہے۔ جسے
مصنوعی طریقوں سے معمول پر طاری کرتے ہیں۔ چونکہ یہ فن بھی سہ اور
سانس بھی اس کے ذریعے انسانیت کی خدمت کی جا سکتی ہے۔ اسے اچھے
مقصد کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

اگر اصولوں کے مطابق ہینا نرم کی مشقوں پر عمل کیا جائے کوئی شخص
بھی ناکام نہیں رہ سکتا۔ بلکہ قاعدے کے مطابق مشقوں پر عمل کرنے
کا سو فی صد نتیجہ نکلتا ہے۔

ایک مالک کل میرے والدین

عملی ہینا نرم

کسی ہینا نرم کرنے کے مختلف طریقے رائج ہیں جن کی تفصیل درج
ذیل ہے۔

طریقہ ۱۔

تحریک کی کامیابی کا یقین اکثر تحریک کے قبول کرنے کی صلاحیت کو
اس حد تک بڑھا دیتا ہے کہ نیند میں جانے کا حکم دینے کا دیر ہو جاتی ہے
کہ آدمی سو جاتا ہے اور فوراً ہی ہینا تک حالت پیدا ہو جاتی ہے۔
دیگر حالات میں حسب ذیل طریق عمل اختیار کرنے چاہئے۔

۱۔ معمول ٹیک لگانے پر ایک کرسی پر بیٹھے یا بہتر یہ ہے کہ صوفے پر
نیم دراز ہو اور اس وقت عامل اس سے کہے۔

”چند لمحوں کے لئے ٹیک لگا کر مجھے دیکھو“

۲۔ پھر عامل اس سے تحریک کرے کہ وہ اپنے اعضائیں گرمی محسوس
کرے اور گھٹنوں پر گئے ہوئے بازوؤں کے بھاری ہونے کا احساس دلائے

۳۔ آٹنا کہنے کے بعد عامل معمول کے دونوں بازوؤں کو کلائی سے کپڑے
اور انہیں اوپر کی طرف اٹھائے۔ اور پھر فوراً اپنے ماتحتوں کے جھکے سے
پچھے گرا دے۔

۴۔ مریض کے دونوں بازو اس کے گھٹنوں پر گر پڑیں۔ اور بظاہر ایسے

مباری معلوم ہوں جیسے تپہ چھ معمول اپنے بازوؤں میں بے حد کمان محسوس کرے۔

۵۔ اب عامل معمول پر غور کیگا اظہار یا اس کے اثرات نہ پائے جو صرف چند لمہ رہے ہیں تو اسے مندرجہ ذیل خاص کتب استعمال کرنا چاہئے۔
۶۔ عامل معمول سے کہے کہ اپنی آنکھیں بند کر لیا عامل خود انہیں جلدی سے بند کر دے۔

۷۔ عامل معمول کی کلائی پکڑے اور اس کے بازو کے اگلے حصے کو اوپر اٹھا دے اور تحریک کرے کہ تم اس قدر تھک گئے ہو کہ یہ بیٹھ نہ سکو گے۔

۸۔ پھر عامل مریض کو آہستہ آہستہ دھکے دے کر پیٹھ کے بل لائے یہاں تک کہ اس کا سر کسی کی پشت پر ٹپک جائے اور اگر اب بھی وہ اس حالت میں ہٹنا تک حالت میں نہ پہنچا ہو تو اسے حکم دے کہ ”سو جاؤ“

۹۔ بہتر یہ ہے کہ درد کے موقع پر دہانہ پاتھ رکھا جائے اور مریض یا معمول کو یہ بتایا جائے کہ درد کم ہو رہا ہے۔

۱۰۔ پھر عامل اس کی ہنپاس کی حالت میں معمول سے اس عمل کا نتیجہ یانی کرے کہ کیا تنہا ہی تکلیف دور ہو گئی ہے؟

۱۱۔ جب تک معمول اقرار نہ کرے کہ تکلیف باقی رہی ہے عامل کو چاہئے کہ اپنا عمل جاری رکھے۔

۱۲۔ اس مرحلہ پر عامل کو مختلف تحریکات کرنا پڑتی ہیں جو معمول تحریک کے قبول کرنے کی پوری صلاحیت رکھتے ہیں ان کے ساتھ ہر طریقہ عمل کلیہ

رہتا ہے۔ ورنہ دوسری وضع کے آدمیوں کے ساتھ دقت بھی پیش آتی ہے۔
۱۳۔ عامل کو لازم ہے کہ اس امر کے انتظام کو پہلے سے مد نظر رکھے کہ مریض کے جاگنے کے بعد ہنپاس کی حالت میں جو عمل اس کے ساتھ کیا گیا ہے اس کا احساس اور جو فعل اس نے انجام دیا ہے اس کی یاد اسے معمول چلائے۔
۱۴۔ عامل معمول کی زانی تحریک کے نقصان دہ نتائج کا روکنا از حد ضروری ہے یکہ ذکر لوگوں کو ہنپانک کے منہ نتائج کا بڑا خوف رہتا ہے۔
ایسے اشخاص جن کے دل میں ہنپانک کا خوف ہو وہ جب ہنپاس کا اثر دور ہونے کے بعد اٹھتے ہیں تو ان کا سر جھکا ہوا ہے۔

طریقہ ۲

۱۔ مریض کو کوچ یا آرام کر سی پڑیک لگا کر بٹھا دیں۔

۲۔ عامل اس کے پہلو میں کھڑا ہو یا بیٹھ جائے۔

۳۔ عامل اپنی پہلی انگلی اور دوسری انگلی معمول کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلے پر ایسے زاویہ پر رکھے کہ معمول کو بصارت پر زور ڈال کر انہیں دیکھنا پڑا۔

۴۔ عامل معمول کو ہدایت کرے کہ میری دونوں آنکھوں کے سروں کو لگاؤ اور دیکھتے ہو۔ اور جہاں تک ممکن ہو اپنے دماغ کو خبالا سے دور کر دو۔

۵۔ ان انگلیوں کو تقریباً اسی منظر تک ٹٹکی باندھ کر دیکھتے رہنے کے بعد مریض کے بستر سے ایک تبدیلی پیدا ہوگی۔

اور اس کے چہرے پر اچاٹ سی ایک کیفیت طاری ہو جائے گی۔
۶۔ معمول کی تپلیاں بار بار سکڑیں اور پھیلیں گی اور یکایک خود بخود چھپیں گی
یہ علامت ظاہر کرتی ہے کہ جس دماغی حالت کے پیدا کرنے کی خواہش ہے اس
کا آغاز ہو گیا ہے۔

۷۔ نیند کی حالت کو موزا زبانی تحریک کے ذریعے بڑھایا جاسکتا ہے۔
درختاری آنگھیں بھاری ہونے لگی ہیں۔ میری انگلیاں تھیں ناگ انگ
نظر نہیں آتیں۔ تنہا سے اعصاب پر بے حس طاری ہونے لگی ہے۔ چند منٹ
میں تم گہری نیند سو جاؤ گے، اچھا اب سوئے رہو۔

یہ اس وقت کہا جاتا ہے جب دیکھا جائے کہ تپلیاں پھیل رہی ہیں اور سر
رہی ہیں اور چہرہ کہتا ہے کہ تنہا سے اعصاب پر بے حس طاری ہونے لگی ہے۔
اگر معمول کی پٹلیں بند نہ ہوں تو عامل کو چاہئے کہ انہیں آہستہ سے
خود بند کر دے۔

بعض اوقات اس سے بھی مدد ملتی ہے کہ آہستہ سے پیشانی پر ہاتھ
رکھ دیا جائے۔ اس طرح ایک منٹ سے لے کر تین منٹ کے اندر ہیناک
حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

معمول کو تپش میں لانے سے پہلے عامل کو چاہئے کہ معمول کنیز یا فائد
آہستہ سے ہاتھ پیر کا حصہ جسم میں حرارت، عام آرام تندرستی اور سکون
پیدا کرنے کے احساس کی تحریک کرے۔ دوسری بار معمول یا مریض مقابلتا زیادہ
آسانی سے ہیناک حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

دوسری بار معمول مقابلتا زیادہ آسانی سے ہیناک حالت میں
پہنچ جاتا ہے۔

اگر معمول مریض ہے تو اس کے علاج کے متعلق تحریک کرنی چاہئے۔
اگر ضرورت ہو تو ہیناک حالت کا امتحان کر لیا جائے کہ کس درجہ
تک ترقی کر چکی ہے۔ یہ عموماً اس طرح کیا جاتا ہے مریض کے ہاتھ کو اس کے
جسم کے ایک زاویہ پر اٹھاؤ اور اس سے کہو کہ اسے اسی طرح رکھو۔

اگر ہیناک حالت پوری پیدا ہو گئی ہے تو بازو و کٹھی کی طرح سخت
ہو کر اسی موقع پر ٹھہر جائے گا۔ اور مریض کی اعصابی حالت بازو کی مثالیت
سے درجہ تک اسی طرح برقرار رہے گی۔ اگر بازو میں اس موقع پر جھکنے کی کوئی
علامت نہ پائی جائے تو ہاتھ سے اسے چکر دے دیا جائے اور مریض سے
کہا جائے کہ اس چکر والی حالت کو جاری رکھے۔

اگر مریض تیسرے درجہ کی ہیناک حالت میں پہنچ گیا ہے تو وہ اس
حرکت کو جاری رکھے گا تا وقتیکہ اسے اس کے بند کرنے کا حکم نہ دیا جائے۔
اب سو مناہوں کم کی حالت کا موازنہ کرنا چاہئے جو اس طرح کیا
جاتا ہے کہ مریض سے بات کرو اور اس سے جواب طلب کرو اور کسی دوسرے
آدمی سے کہو کہ مریض سے بات کرے یہ دوسرا آدمی جو سوالات کرتا ہے اگر
مریض ان کا جواب نہ دے تو سمجھنا چاہئے کہ مریض کا تعلق عامل کے ساتھ
قائم ہو گیا ہے یعنی وہ عامل کے ساتھ ان راپو (ENRAPORAT) منتقل
ہو گیا ہے۔ اور اس کے تمام دماغی تعلقات دوسروں کے ساتھ منتقل

ہو گئے ہیں۔

اب امتحان کے دوسرے طریقے عمل میں لائے جائیں جیسے ایک پر کو مریض کے تنے کی لوک پر گھمایا جائے اور دیکھا جائے کہ بے حسی پیدا ہو گئی ہے یا نہیں؟

اس سے سو منا لو گرم کے درجہ کی سنگین کا اندازہ ہو جائے گا۔ وہ تحریک کی جائے جس پر معمول ہوش میں آنے کے بعد عمل کرے یعنی نظر بندی کی تحریک کی جائے جیسے کہ مریض سے کہا جائے کہ جب تم جاگو گے تو زید کو کمرے کے اندر نہیں دیکھو گے۔ نہ اس کی بات سنو گے اور نہ اس کے چھوٹے کو محسوس کرو گے۔

طریقہ ۳

عامل معمول سے کہے کہ آرام کر رہی رہیں جو جاؤ۔

لحظہ صبر عامل کی آنکھوں کی طرف سیدھی نظر لگائے رہو مگر اس عمل کو ایک منٹ سے زیادہ طول نہ دو۔

عامل کو چاہئے کہ آواز بلند اور استقلال کے ساتھ سریلی آواز میں اس طرح اعلان کرے کہ تمہارے اوپر عمل ٹھیک کام کر رہا ہے تیار ہو جائیں۔

تمہاری پلکیں جباری ہو گئی ہیں۔

تم اپنی ٹانگوں اور بازوؤں میں ایک نوٹنگوار اثر محسوس کر رہے ہیں اب عامل مریض سے کہے کہ تم میرے بائیں ہاتھ کے انگلیوں کا انگلی

کی طرف نظر کرو۔ ان انگلیوں کو عامل بہت آہستہ سے ایک دوسری کی طرف چمکائے کہ دیکھنے والے کو اس حرکت احساس نہ ہو مگر معمول کی پلکیں اس حرکت سے متاثر ہو کر اس کی پیروی کریں۔

اگر پلکیں خود بخود دند ہو جائیں تو مقصد حاصل ہو گیا۔ اگر ایسا نہ ہو تو عامل کو چاہئے کہ مریض سے کہے۔

”آنکھیں بند کر لو“

عامل کو چاہئے کہ مریض کا ایک بازو اٹھائے اور دلوپار کے ساتھ یا اس کے سر کے اوپر لگا دے بیچہ حاکمانہ لہجہ میں اس سے کہے کہ یہ سخت ہے۔ اس کو تمہارے سر کے ساتھ لگا دینا چاہئے۔ گویا کہ تمہارا سر تقاطعی اثر رکھتا ہے۔

اگر اس میں کامیابی نہ ہو تو عامل کو چاہئے کہ غصہ پوری دیر معمول کے بار کو اس موقع پر پکڑ کر رہے۔

اب عامل کو چاہئے کہ تحریک کے لئے اپنی ساری ذہنی قوت کو مرکز پر لاکر تیار ہو جائے

اس کے ساتھ ہی عامل کو تحریک کرنی چاہئے کہ مریض کے دماغ سے خیالات گم ہو جائیں۔

جو ذہنی ان تحریکات میں سے ایک آدھ اپنا اثر دکھانا شروع کرے عامل کو اس سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

ابتدائی مدارج میں ہر تحریک جو ”ہاں“ کا جواب حاصل کرے بہت

جو صرف چند لمحے رہے تو مندرجہ ذیل کرتب استعمال کرنا چاہئے۔
عامل معمول سے کہے کہ اپنی آنکھیں بند کر لویا عامل خود انہیں جلدی
سے بند کر دے۔

عامل معمول کی کلائی پکڑے اور اس کے بازو کے لگے حصہ کو اوپر
اٹھا دے اور تڑپک کرے کہ تم اس قدر تنگ گئے ہو کہ سیدھے بیٹھ نہ
سکو گے۔

پھر عامل معمول کو آہستہ آہستہ دیکھ دے کہ بیٹھ کے بل لائے
میں تک کہ اس کا سر کرسی کی پشت پر ٹک جائے اور اگر اب بھی وہ
اس حالت یعنی ہپانک حالت میں نہ پہنچا ہو تو اسے حکم دے۔
"سو جاؤ"

ایسے اشخاص جن کے دل میں ہپانکزم کا خوف ہو وہ جب ہپانک
کا اثر درمیان آئے بعد اٹھتے ہیں تو ان کا سر اکثر جھک رہا ہے۔

طریقہ ۵

عامل اپنی آواز کو بلند کرے اور حاکمانہ لہجہ میں معمول سے ہے۔
"سکون پیدا کرو"

"ڈھیٹے پڑ جاؤ"

"تمام اعضا کو ڈھیٹا چھوڑ دو"

"اپنی آنکھیں بند کر لو"

"سوئے رہو"

"میری باتوں کا کچھ خیال نہ کرو"

"تمہیں کوئی مشکل نہ ہوگی"

"کسی بات کی فکر نہ کرو"

اگر معمول نکت کا اظہار کرے تو عامل اس سے کہے۔

"میں تمہیں یقین دلاتا ہوں کہ تم بلا رکاوٹ کے بات کر سکتے ہو اور

سب سے بڑھ کر یہ کہ تم کو اپنے اوپر اعتماد ہو گا"

اس گفت و شنید میں پانچ منٹ لگ جائیں گے۔ اس کے بعد عامل

معمول سے کہے۔

"اپنی آنکھیں بند رکھو۔ کسی چیز کا خیال نہ کرو"

اب عامل کرے سے باہر چلا جائے اور تقریباً دس منٹ کے بعد واپس

آئے اور ہدایت ۱-۲-۳ کو پھر دہرائے۔

اس کے بعد نیزہ کا عمل کرے۔

پھر ایک وقفہ دے۔ بعد ازاں ہدایت نمبر ۲-۳ کو دہرائے اور معمول

سے کہے تین دن کے بعد میچر آنا بشر لیکہ اس واقعہ جو عمل کیا گیا ہے اس

سے شفا نہ ہو تو تمہیں جو تکلیف ہے وہ بدستور قائم رہے۔

طریقہ ۵

عامل مریض کو ایک آرام کرسی پر بٹھا دے۔

عامل معمول سے کہے۔

”جہاں تک ممکن ہو اپنے دماغ کو خیالات سے خالی کر دو۔ کسی چیز کا قطعاً خیال نہ کرو۔“

مکرمے کے اندر کسی جگہ کوئی چیز پڑی ہو تو اس کی طرف اشارہ کر کے معمول سے کہے۔

”اپنی نظر کو اس پر قائم کرو۔“

عامل معمول کو تحریک کر کے کہ

”متنبہاری آنکھیں بھاری ہونے لگی ہیں۔“

”متنبہاری پلکیں جلد ہی بند ہو جائیں گی۔“

”متنبہاری نظر دھندلی ہو رہی ہے۔“

”جہاں سے بازو اٹھو، آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔“

”متنبہارے اعضا پر بے حس طاری ہو رہی ہے۔“

”میری آواز تمہیں صاف سنائی نہیں دیتی۔“

”متنبہارے اوپر نیند کا غلبہ ہو رہا ہے۔“

”اب تم اپنی آنکھیں کھلی نہیں رکھ سکتے۔“

یہاں تک کہ معمول قدرتی طور پر آنکھیں بند کر لیتا ہے اگر ایسا نہ ہو تو پھر

عامل کو پابند کر کے اپنے ہاتھ سے اس کی آنکھیں بند کر دے۔ جیسے مریض واقعی

سو گیا ہے۔

عام طور پر دو منٹ تک اس طرح نیند کی باتیں کرنے سے معمول پر پناہ تک

کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اور اس کے بعد جب دوبارہ یہ عمل کیا جاتا ہے۔ تو اس سے بھی کم وقت میں ایسی

حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

اب عامل کو چاہیے کہ وہ اصلی تحریک مشروط کرے۔ اگر معمول مریض ہے تو معاملہ کے متعلق اس سے بات کرے۔

تحریک کو قبول کرنے کی صلاحیت کا امتحان کرنے کے لیے عامل مریض کے زیر ناف حصہ پر ہاتھ پھیرتے ہوئے بہت سے مالش کرتا ہے اور اس کے ساتھ ہی حرارت کے احساس کی تحریک کرتا ہے۔

اس فعل کے نیچے میں حرارت کا نمودار ہونا بعد کے علاج کی کامیابی کے لیے لازمی ہے اور اس نہ بچہ کی پہلی کڑی ہے جس سے عامل اور معمول کے دماغی اور

اندرونی تعلق کی تکمیل ہوتی ہے۔

یہ حرارت محض خیالی نہیں ہوا کرتی بلکہ اصلی ہوتی ہے اور ہاتھ لگا کر اسے

حسوس کیا جاسکتا ہے۔

پناہ تک کی حالت جب بہت گہری ہو تو ممکن ہے کہ بیداری کے حکم کو دو

باتیں بار و بارانے کی ضرورت پیش آئے یا اس کی آنکھوں پر ہلکی پھونک ماری جائے

لیکن عموماً حکم ہی کافی ہوا کرتا ہے۔

طریقہ نمبر ۴

یہ طریقہ معمول قسم کے معاملہ میں بہت مناسب ہے کیونکہ اس سے پناہ طور

کے اندر ذاتیات کا نفوذ بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور مریض کچھ ہتلی کی طرح

کامل طور پر عامل کے قابو میں آجاتا ہے۔ جس سے معمول کی شخصیت یا انانیت کلی طور پر دب جاتی ہے۔
عامل کو معمول سے کہنا چاہیے کہ تم اپنی آنکھوں کو میری طرف جادو اور نظر گارڈر دیکت شروع کرو۔

پھر عامل معمول کی آنکھوں میں چند اپنچ کے فاصلے پر نہایت تیزی کے ساتھ گھوڑنا شروع کرے۔

اکی کے ساتھ ہی وہ مریض کے دونوں ہاتھوں کو پکڑ دے چند منٹ کے اندر معمول کا چہرہ ہسیانک ہو جاتا ہے۔

معمول کو عامل کی آنکھوں کے سوا کچھ نظر نہیں آتا یہ آنکھیں اسے نہایت تیز اور چمکدار دکھائی دیتی ہیں جو مریض کو اپنی طرف اس طرح کھینچتی ہیں جیسے تاملر لوہے کو اپنی طرف کھینچتا ہے۔

یہ طریقہ فائر العقل مریضوں پر کامیاب ثابت ہوتا ہے خاص کر اکی وقت جبکہ دوسرے عملی طریقے ناکام رہیں۔

فائر العقل لوگوں میں ہینامک کی حالت پیدا کرنے کے لیے ہر طریقہ کا استعمال وہاں سے کیسے کہ ہینامک تحریک کے استعمال سے عقل کے غور کے دوروں کا متہ ہوتا ہے اور مختلف قسم کی دماغی بے ترتیبیوں کو بھی ٹھیک کیا جاسکتا ہے جو خارج سے قابو میں نہیں آتیں۔

اکی طریقہ میں عامل کے نقطہ نظر سے تین طرح کے اعتراضات عائد ہوتے ہیں۔
اول یہ کہ معمول جان بوجھ کر اثر قبول کرنے کی مخالفت کرتا ہے اور عامل ٹھکا

ہا ہو تو اندیشہ ہوتا ہے کہ الٹا معمول معمول طور پر خود عامل کو ہینامک کر دے
دوم یہ کہ عمل ہینامک کے الٹ جانے کی پہلی علامت نہایت غور سے ملحوظ رہتی ہے یعنی
عامل کا معمول کے اثر سے ہینامک ہو جانا۔

اس عمل سے فاصلے کے اعصاب پر رکاوٹ کا عجیب و غریب اثر نمودار ہوتا ہے
جیسا کہ فائر العقل آدمی کے اعضا کا مفلوج ہو جانا۔ شراب کی کثرت سے
سلسل عقل میں غور پیدا ہو جانا۔

عامل خود بھی ٹھک جاتا ہے۔

یاد رکھیں کہ پیشانی کے اوپر ہاتھ پھیرنے کا عمل نیند پیدا کرنے کے لیے
بہت کامیاب ثابت ہوا ہے اور تیز تر غنودگی پیدا کرتا ہے۔

جب دوسرے طریقے اپنا اثر پیدا کرنے میں ناکام رہیں تو حسب ذیل طریقے
استعمال کیے جائیں۔

مریض کی پیشانی پر آہستہ سے ہاتھ پھیرو۔

اکی کی نذر کو کسی دور کی چیز پر قائم کرادو۔

یاد رکھیں کہ بعض اوقات نیند پیدا کرنے کی زبان تحریک الٹ مریض
کو بیدار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

ہیپینائٹس کو رس ہیپینائٹس طاری کرنا

زمانہ قدیم سے بڑے بڑے جادوگر، ساحر، کاہن ہینائٹزم کے ذریعے جادو کے بڑے بڑے کام کرتے رہے ہیں۔

انسان صرف شخصیں اور تحقیق کے لئے ہی پیدا نہیں ہوا بلکہ اس کی زندگی کی ایک غایت یہ بھی ہے کہ اس کے کائنات کا مطالعہ کرے جس کے لئے ہینائٹزم ایک بڑا اچھا ذریعہ ہے۔

آپ یوں سمجھیں کہ زمین تو ایک ہی ہے لیکن مختلف اوقات میں مختلف لہروں سے اس سے مختلف فضلیں اگنی پاسکتی ہیں۔ ہمارے دماغ کی حیثیت بھی بالکل زمین جیسی ہے۔ اس سے ہماری قوت توجہ کا ایک تناور درخت اگتا ہے جس سے کئی شاخیں پھوٹتی ہیں اور ہم اپنے طور پر ان کے مختلف نام رکھتے ہیں مثلاً غلطی، پیہر پریشانی، تنقادات، ریڈنگ، میڈیم شپ اور ہینائٹزم وغیرہ۔

ہر انسان کے تحت الشعور میں ایک عظیم قوت پوشیدہ ہے جو ہر لمحہ پرواز کے لئے بے چین رہتی ہے اگر کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی کئی خوابیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔

بعض اوقات ہمارا سابقہ کسی ایسی پراسرار قوت سے ٹپتا ہے جس کی ہم کوئی خاص تعریف نہیں کر سکتے لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ روحیت کے ماہرین نے اس کا نام اپنی اصطلاح میں ادراک ماورائے حواس (اکسٹرانسیری پیرسپن) رکھا ہے۔

پیراسائیکولوجی کے رو سے کسی ہیبت طاقت کو قابو میں کرنے کے لئے یا خود کو نادار انسان بنانے کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے دماغ کی کارکردگی کو صحیح طور پر سمجھ لیا جائے۔

تحریکات کی لہریں دراصل ذہنی خلیوں سے ہی چلتی ہیں۔ اور بلحاظ اس فاصلہ کے جس پر ان کا پھیلاؤ ہوتا ہے جس سے ترغیب کا اثر ظاہر ہوتا ہے جس کو علم الکاس کہا جاتا ہے۔

کسی آدمی کے اپنے آپ میں تحریک کرنے یا کسی دوسرے آدمی کے ذریعے تحریک کئے جانے سے جو طبعی عمل ظہور پذیر ہوتا ہے اس کی بات بہ خیال کیا جاسکتا ہے کہ دماغ میں خیال کے مرکزوں سے مل جل کر جو اعلیٰ حرکت پیدا ہوتی ہے وہ دنیا پس پیدا کرتی ہے جب ہم ایک حرکت کو تحریک کے ذریعے اعلیٰ مرکزوں سے رواں کرتے ہیں تو اس کی لہریں ان مرکزوں میں پہنچ کر چلتی ہیں جنہیں ہم اس حرکت سے متاثر کرنا چاہتے ہیں۔

یہ قوتیں صرف انسان ہی میں پائی جاتی ہیں اور ان ہی کی وجہ سے وہ تمام کائنات اور مخلوقات کو اپنی خواہش کے مطابق مبدع کر سکتا ہے۔

پہا یا نیکو لوجی کی رو سے کسی عیب طلاق کو قابو میں کرنے کے لئے یا خود کو اندر انسان بنانے کے لئے ضروری ہے کہ سب سے پہلے دماغ کی کارکردگی کو صحیح طور پر سمجھ لیا جائے۔

آپ جن اودیدہ قوتوں کو تسخیر کر لینا چاہتے ہیں ان کو کبھی قضا نہیں ہے وہ سب تحت الشعور میں موجود ہیں۔ آپ کا ذاتی تجربہ ہوگا کہ جب آپ ریچید ہوئے ہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے غمناک خیالات کی لہریں سمٹ سمٹ کر آپ کی طرف دوڑ رہی ہیں اور آپ لہر بلور زیادہ نمٹ گئیں جوتے جا رہے ہیں۔

ضمیمہ کو طاقور منائے اور ذہن کی بخوبی صفائی کر لینے کے بعد آپ آپ کو اپنی توجہ میں یکسوئی پیدا کرنے کا ضرورت ہے اس لئے شخص بینی کی مشقوں کی ضرورت ہوگی۔

انتقالِ احوال میں جو کام ذہن کرتا ہے وہی کام بنیاس میں بھی عمل انتقالِ افکار کے لئے کرتی ہیں جس کے چند بنیادی اور اہم طریقے مختلف ماہرین بنیاس کے حوالے سے درج ذیل ہیں۔ ان سے استفادہ کریں اس کو دس پر عمل کر کے بنیاس بن جائیں۔

طریقہ نمبر

(ڈاکٹر کیول کیون کا طریقہ)

اس طریقے سے معمول کو مینٹا ناز کیا جاسکتا ہے اس طریقے کے مطابق تین سے آٹھ منٹ اندر اندر معمول کو مینٹا ناز کیا جاسکتا ہے۔

ایک ہوا دار کمرے کا انتخاب کریں جس میں مناسب روشنی ہونی چاہئے۔ کمرہ زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم نہیں ہونا چاہئے بلکہ موسم کے مطابق نارمل ٹمپریچر کا ہونا چاہئے۔

معمول کو ایک کرسی ہونے پر آرام دہ حالت میں بٹھا دیں۔ اسے سامنے کی دیوار میں لگے ہوئے نیلے رنگ کے زیر و پاور کے بلب کو دیکھنے کی ہدایت کریں۔

بلب دیوار میں اس طرح لگا ہو کہ معمول کو اپنی آنکھیں اوپر اٹھا کر اسے دیکھنا پڑے یعنی جب وہ بلب کو دیکھے تو متواتر اس اس کے ذہن پر بوجھ پڑے۔ یا یوں سمجھ لیجئے کہ بلب آنکھوں کی سیدھ سے ذرا اونچا لگا ہوا ہو۔

جب معمول باب کو دیکھنا شروع کر دے تو اپنا نارمل آواز میں اسے بتائیں کہ وہ ناگ کے راستے ایک لمبا سانس اندر کو کیجئے۔

۱۵-۲۰ سیکنڈ تک اپنے سینے میں روک کر رکھے اور پھر زور سے منہ کے راستے خارج کر دے تاکہ تمام پیچھے پڑے سکڑ جائیں۔

پچھلے پھوٹل کا سکڑنا نیند کے لئے مددگار ہوتا ہے اسی قسم کے تین چار سانس لینے اور خارج کرنے کے لیے ہدایت کریں۔

جب معمول ایسا کر چکے تو اسے کہہ دو کہ اپنے تمام جسم کو بالکل ڈھیلیا چھوڑ دے اور اپنے ذہن سے ہر قسم کے خیالات خارج کر کے اپنی تمام توجہ بلب پر لگا دے۔

یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑا جو اسے یا نہیں اس کا ایک بازو اٹھائیں اور اگر بازو اٹھانے میں آپ کی وہ مدد کرے تو اسے منع کریں کہ وہ ایسا نہ کرے۔ بلکہ اپنے آپ کو قطعی ڈھیلا چھوڑ دے اور پھر اس کو نیند کی ترغیب دیں۔

اپنا جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دو۔

تم ایک بیماری بن اور تھکاوٹ محسوس کرو گے جو عارضی اور لمبائی ہوگی۔ تمہارے پاؤں ٹانگیں، بازو اور سب بیماری جو جائیں گے اور پھر تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہ دے سکو گے۔

متماری انگلیں نیند سے پوچھیں جو جائیں گی۔

پھر متماری انگلیں بند ہو جائیں گی۔ اور جب متماری انگلیں بند ہو جائیں گی تو پھر تم ٹیٹھی اور راجوت کشن نیند سو سکو گے۔

اس قدر بیان کرنے کے بعد اپنی آواز اور لہجہ میں تبدیلی کر کے برہنہ لہجہ اختیار کریں اور اس طرح بحیثیت کا آغاز کریں۔

معمول کے چہرے کے تاثرات سے بھی اندازہ لگائیں کہ اس پر کیا اثرات نمودار ہو رہے ہیں۔

معمول کو یہ تحریک دیں :-

تمہارے پاؤں پوچھیں پوچھ کے ہیں۔

یہ بیماری جو ہے ہیں۔

متماری ٹانگیں بیماری ہو رہی ہیں۔ پوچھیں ہوتی جا رہی ہیں۔

تمہارے بازو شل ہوتے جا رہے ہیں۔

پوچھیں اور وزنی ہو رہے ہیں۔

تمہارے بازو وزنی اور بیماری ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہارا سر بیماری ہوتا جا رہا ہے۔

متماری انگلیں نیند سے بیماری ہو رہی ہیں۔

متماری انگلیں نیند سے بند ہوتی جا رہی ہیں۔

تمہیں بہت زیادہ نیند آ رہی ہے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

تمہیں نیند آ رہی ہے۔

اچھا سو جاؤ۔

اپنی پیشکش کا اثر دیکھنے کے لئے معمول کے چہرے کو بغور دیکھتے بھی ہیں کر کیا واقعی جیسا آپ کہہ رہے ہیں ویسا ہی ہو رہا ہے۔

اگرچہ ویسا ہی ہو رہا ہے تو آپ کو اطمینان ہو جائے گا کہ ایسا ہی ہو رہا ہے جب آپ بحیثیت دس چکپن اور معمول اپنی آنکھوں کو چھپکنا شروع کرنے تو اپنے لہجے کو قطعی اور حتمی بنالیں اور پھر اس طرح بحیثیت دیں۔

تمہارے پاؤں وزنی اور پوچھیں پوچھ کے ہیں۔

یہ بیماری پوچھ کے ہیں۔

اب تم انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم نہیں ہلا سکتے جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

تہاری مانگیں وزنی اور شل ہو چکی ہیں۔
یہ بیماری اولو جھل ہو گئی ہیں۔

تم انہیں بلا نہیں سکتے۔

تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم نہیں بلا سکتے جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

تم چاہو بھی تو انہیں حرکت نہیں دے سکتے۔

تم حرکت نہیں دے سکتے جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

اچھا کوشش کرے دیکھو۔

لیکن تم نہیں بلا سکو گے۔

معمول کوشش کرے گا لیکن حرکت نہیں کر سکے گا۔ عامل اسے کہے:

کوشش ترک کرو تم نہیں بلا سکتے۔

تہا سے بازو بوجھل ہو چکے ہیں۔

یہ وزنی اور شل ہو چکے ہیں۔

یہ تنک ہو چکے ہیں۔

یہ بے بس ہو چکے ہیں۔

تم ان کو حرکت نہ دے سکو گے۔

تہارا سر بوجھل ہو چکا ہے۔

یہ وزنی اور بیماری ہو چکا ہے۔

تم اپنے سر کو حرکت نہیں دے سکو گے جب تک کہ میں نہیں چاہوں گا۔

تہاری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔

اگر معمول کی آنکھیں اس وقت کھل جاتی ہوں تو پھر اپنے ہاتھ سے اس کی

آنکھیں خود بند کر دیں!

تجشیش

تہاری آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔

تم انہیں نہیں کھول سکو گے۔ جب تک کہ میں نہیں چاہوں گا۔

تم سو رہے ہو گہری اور بیٹھی بند ہو رہے ہو۔ تم صرف میری آواز سونگے

تم صرف وہ کرو گے جو میں تمہیں کہوں گا۔

تم سوتے رہو گے۔ اس وقت تک جب تک کہ میں چاہوں گا۔

تم سو رہے ہو..... بیٹھی بند..... گہری بند

..... بیٹھی اور گہری بند..... پرسکون بند۔

معمول پر اگر پناہ پس طاری ہو گیا ہو تو اس کا سر ڈھک جائے گا۔

اس کی ٹھوڑی اس کے سینے سے آگے گی یا اس کا سر کرسی کی پشت سے جا

لگے گا۔

اب یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول پر واقعی بند یعنی پناہ پس طاری ہو چکا

ہے۔ اس کا ایک بازو اٹھا کر اس کے شانوں کے برابر لائیں۔ اس طرح سے اس

کو تجشیش دیں

تہا را بازو سخت ہو رہا ہے۔

یہ اکثر رہا ہے۔

یہ کلہاڑی کی طرح سخت ہو رہا ہے۔

یہ اکثر چپکا ہے۔

تم کو شش کے باوجود اس کو نہ ہلا سکتے ہو اور نیچے کر سکتے ہو۔ کیونکہ یہ اکثر چپکا ہے۔

پنپاس کی صورت میں اکثر اڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر معمول پر پنپاس ملائی ہو چپکا ہو گا تو وہ اپنا بازو نیچے نہ کر سکے گا۔

اب معمول میں اس کی نیند کو مزید گہرا کرنے کے لئے اس طرح سے اسے سجیشن دیں۔

تمہارا بازو نارمل ہو چکا ہے۔

یہ آہستہ آہستہ نیچے آ رہا ہے۔

جیسے جیسے تمہارا ہاتھ نیچے آ رہا ہے تمہاری نیند گہری ہوتی جا رہی ہے۔ حتیٰ کہ معمول کا ہاتھ جب نیچے پہنچے گا تو وہ کم از کم درمیانے درجے کے پنپاس میں ہو گا۔

یاد رکھیں اس طریقے میں زیادہ زور معمول کے عضلات کو ڈھیلے چھوڑ دے

گا اسی قدر جلد پہنچاؤ تاں زور ہو گا۔

معمول کو بیدار کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

عال سجیشن دے۔ !!

تم بیدار ہونے کے لئے تیار ہو جاؤ۔

تمہاری نیند ختم ہو رہی ہے۔

جب میں تین تک گنتی ختم کر چکوں گا تو تالی کی آواز پر تم جاگ جاؤ گے۔

جب تم جاگو گے تو بالکل شناس شناس اور چوت وچا لاک ہو گئے۔

ایک

تمہاری نیند ختم ہو چکی ہے۔

دو

تم جاگ چکے ہو۔

تین

تین کہہ کر تالی بجائیں معمول اٹھ جائے گا۔

اٹھنے کے بعد وہ محسوس کرے گا جیسے تمام رات سونے کے بعد بیدار ہوا ہو

وہ سجیشن کے مطابق اپنے آپ کو شناس شناس اور تازہ دم پائے گا۔

معمول کو بیدار ہونے کے لئے جو اشارہ دیا جائے گا اسی اشارے کے مطابق اٹھے گا۔

مثلاً معمول سے کہنا گی کہ میں تالی بجائوں گا تم اٹھ جاؤ گے۔ اگر عامل تالی نہیں

بجائے گا تو معمول نہیں اٹھے گا۔

اس لئے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ پنپاس کی حالت میں معمول کو جس

اشارے پر بیدار ہونے کا حکم دیا جائے گا گنتی وغیرہ کے بعد وہ دلیبا ہی کرے گا۔

طریقہ نمبر ۲

ڈاکٹر ویڈن مین کا طریقہ

عامل کسی بھی طریقہ کار کے مطابق معمول کو پہنچاؤ کرنے کے لئے تیار کرے۔

جب غنودگا طاری ہونے لگے تو اس قسم کی سچیشیں دیں سچیشیں دینے سے پہلے اس کے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں پیوست کر والے۔

سچیشیں

تم پر ایک عارضی کیفیت طاری ہونے والی ہے۔

تم اپنی ربانی سے کچھ نہ بول سکو گے۔

تم اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے علیحدہ نہ کر سکو گے۔

اور میرا اس کے ساتھ ہی بند کی سچیشیں دیجئے۔

جب دیکھیں کہ معمول پر پینا پس طاری ہو چکا ہے تو اسے بہتر غریب دیں۔

تم عارضی طور پر گونگے ہو چکے ہو۔

میں جب تک نہ چاہوں گا تم بول نہ سکو گے۔

اس سچیشیں کے ساتھ ہی معمول عارضی طور پر گونگا ہو جائے گا یا نہیں۔

وہ گونگوں کی طرح غول غول کرے گا۔ اب اس کو بھی سچیشیں دیں۔

تمبارے دونوں ہاتھ آپس میں جکڑ چکے ہیں۔

یہ اس طرح جکڑ دینے گئے ہیں جیسے ان کو کسی دیا گیا ہو۔

جب تک میں نہ چاہوں گا یہ نہ کھل سکیں گے۔

تم جا رہی ہو تو نہ کھول سکو گے۔

پہنچے معمول گونگا ہو چکا ہو گا۔ اس کے دونوں ہاتھ بھی آپس میں جکڑے جا

چکے ہوں گے۔

اس مظاہرے کے بعد معمول کو طریقہ کار کے مطابق بیدار کریں۔ اسے بتائیں کہ

یہ ماضی کیفیت تہی جو ختم ہو چکی ہے۔ اب تم بول سکتے ہو۔ اور ہاتھوں کو بھی کھول سکتے ہو۔

بیدار کرتے وقت معمول کو یہ سچیشیں ضرور دینا چاہئے۔

سچیشیں

جب تم جاگو گے ہشاش بشاش اور تروتازہ جاگو گے۔

اس طرح معمول چاق و چوبند اٹھتا ہے۔ اور اس کی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

پیلے وقتوں میں ہینا نرم کو کھلور و فارم اور اتھینینا یا جسم کی دوا کے طور

پر بھی استعمال کیا جاتا تھا کیونکہ ہینا نرم سے بے حس اور بے ہوشی انتھینینا پیدا

کیا جاتا ہے۔

اسی فارمولے کے مطابق معمول کا آپریشن بھی کیا جاسکتا ہے۔ یا اسے نشتر

بھی پیچھا جاسکتا ہے۔

فارمولہ ۳

معمول پر گہری نیند طاری کیجئے جب ایسا ہو جائے تو اس کے کسی بھی حصہ

جسم کو بے حس کرنے کی سچیشیں دیں۔

سچیشیں

تمباری دائیں پنڈلی مثل مورہ ہے۔

تمباری دائیں پنڈلی بے حس اور بے جان ہو رہی ہے۔

یہ بالکل بے جان اور بے حس ہو چکی ہے۔

اس میں درد کا احساس قطعی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ کیونکہ یہ بالکل بے حس اور

بے جان ہو گئی ہے۔
تنبہاری دائیں پنڈلی کا گوشت بے حس اور بے جان ہو چکا ہے۔

جب عامل کو یقین ہو جائے کہ سمیشن کے مطابق اس کی پنڈلی بے حس ہو چکی ہے
اس وقت انجکشن کرنے والی سوئی یا نشتر جو بھی آپریشن کے لئے مناسب ہو یا فقط
پیرا دینا ہو۔

عامل اس نشتر کو چھو دے نشتر یا چھری وغیرہ کو کسی تکلیف کے بغیر معمول کی
پنڈلی میں داخل ہو جائے گی۔ اور معمول انکوائٹی روم میں ظاہر نہیں کرے گا۔

چنانچہ بعد میں پنڈلی یا جسم کے کسی اور حصے سے نشتر یا چھری نکال لی جائے اور
اس جگہ سپرٹ لگا دی جائے۔ یا ٹائٹ لگا دیے جائیں جیسا کہ عامل ڈاکٹر مناسب
سمجھے کرے۔

اس مظاہرے کے بعد معمول کو علم ہو گا کہ اس کے جسم میں نشتر چھپو یا
گیا ہے یا چھری سے چیرا اس کا آپریشن وغیرہ کیا گیا ہے۔

فارمولا ۳

ڈاکٹر کرافٹ مورل کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف ایک جدید باہر نپاٹٹ تھے معمول کی ارنکاز توجہ کے لئے
انہوں نے ہائپنوسک بنا رکھا تھا۔ اس کے ذریعہ معمول پر نیند طاری کرتے تھے۔

(۱) وہ معمول کو ایک کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

(۲) اس کے ہاتھ میں ہائپنوسک پکڑا دیتے۔

(۳) جب دیکھتے کہ معمول پر تعہکاوٹ سوار ہو رہی ہے تو ڈسک کو اپنے ہاتھ

میں لے لیتے اور معمول کو نیند کی سمیشن دیتے تھے۔ معمول پر بہت جلد ہی نپاس
طاری ہو جاتا تھا۔

(ہائپنوسک) (HYPNO DISK)

(ہائپنوسک تیار کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے)

۱۔ رومیر کے برابر گولی گتہ کاٹ لیجئے۔

۲۔ اس میں گہرا سیاہ رنگ بھر دیں۔

۳۔ اس کے مین درمیان میں سفید یا سنہری بنی ایک پائی سے بھی چھوٹے قطر
میں کاٹ کر لگا دیں۔

۴۔ اس سیاہ رنگ اور سنہری بنی والے گولے کو کسی تختی پر چپکا دیں جس کا

رنگ سفید ہو۔

فارمولا ۴

ڈاکٹر البرٹ یوجین کا طریقہ

۱۔ ڈاکٹر موصوف معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے۔

۲۔ اس کے سامنے ایک گھومنے والا آئینہ رکھ دیتے۔

۳۔ اس کے سامنے ایک گھومنے والا آئینہ رکھ دیتے۔

۴۔ معمول کو ہدایت کرتے کہ وہ اپنی تمام قوتوں سے ہٹ کر رکھ لے۔

۵۔ ڈاکٹر موصوف معمول کو نیند کی سمیشن دیتے تھے کہ معمول تقوڑ سی ہی دبیر

میں ہٹا کر ہٹا کر ہٹا کر۔

فارمولہ نمبر ۵

(ڈاکٹر بیل لیکوسی کا طریقہ)

ڈاکٹر مروف معمول پر (میٹرونوم بتھڈ)

(METRONOMETHOD) کے ذریعے بنیاس طاری کرتے تھے۔ اس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

۱۔ وہ معمول کو ایک کرسی پر آٹکھیں بند کر کے بٹھا دیتے اور خود اس کے سنے کٹھے ہو جاتے۔

۲۔ پھر وہ اپنے سیدھے ہاتھ کی تین انگلیوں سے معمول کے سر کو اس جگہ تھمپتاتے جہاں پر بال نہیں ہوتے ہیں۔

۳۔ وہ معمول کے سر پر مسلسل تھمپکیاں دیتے رہتے اور ساتھ ساتھ نیند کی بحیثیت بھی دیتے رہتے تھے کہ اس پر بنیاس طاری ہو جاتا ہے۔

فارمولہ نمبر ۶

(ڈاکٹر امانل کا ڈاکٹر لٹھ)

اس فارمولے میں بنیازم کے سلسلے میں سب سے زیادہ جسمانی زور و عضلات کو ڈھیلہ کرنے پر دیا گیا ہے۔ ڈاکٹر کا وہ معمول کی آنکھیں بند کر داکے اسے ایک کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

۱۔ خود بالکل دامن طرف کٹھے ہو جاتے تھے۔

۲۔ اپنے بائیں ہاتھ کا انگوٹھا اس کی پیشانی کے درمیان اس طرح رکھتے کہ باقی چار انگلیاں معمول کے سر پر آجاتیں اور پھر اس قسم کی بحیثیت دیتے تھے۔

تنبہاری آنکھیں بند ہیں۔

وہ بالکل بند ہیں۔

تم اپنی آنکھوں کو نہیں کھول سکتے۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلہ چھوڑ دو۔

تنبہارے ہاتھ پوجھل اور زنی ہوتے جا رہے ہیں۔

تنبہارے ہاتھ پوجھل اور زنی ہو چکے ہیں۔

اب تم ان کو بلا نہیں سکو گے۔

تنبہارے ہاتھ قطعی بے حس ہو گئے ہیں۔

تم ان سے کچھ محسوس نہیں کر سکتے۔

ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔

گہرا اور گھنا اندھیرا۔

تم کچھ نہیں دیکھ سکو گے۔

تنبہاری آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

تم نیند محسوس کر رہے ہو۔

تم سو رہے ہو۔ نیند..... گہری نیند۔

تنبہارے اعضا بالکل پوجھل اور بھاری ہو چکے ہیں۔

تنبہارے جسم بھاری ہو چکا ہے۔

تم سو گئے ہو۔ قطعی سو گئے ہو۔

نیند..... گہری نیند۔

ہیں جب تک تین تک گنتی کر چکوں گا تب گہری نیند سوچکے ہو گے۔
 تم میری آواز کے علاوہ کچھ نہیں سن رہے ہو۔
 تم صرف میری آواز سن رہے ہو۔
 نیند..... گہری نیند۔

اس طریقہ عمل سے اکثر معمول پر گہری نیند طاری ہو۔

آپ اسی طریقہ کار کو مزید موثر بنا سکتے ہیں مثلاً جس جگہ ڈاکٹر موصوف اپنا بایاں مانتے اور انگوٹھا معمول کے سر اوپر پیشانی پر رکھتے تھے آپ اس کی جگہ معمول کے سپیکٹر سے ہو کر معمول کی دو لڑائی کپٹیوں پر اپنے دونوں ہاتھوں کی تین تین انگلیاں رکھ دیں اور جس جگہ ڈاکٹر موصوف گنتی کرتے تھے آپ اس قسم کی بھینٹیں دے سکتے ہیں۔

میرے ہاتھوں کی انگلیوں سے مقناطیسی لہریں خارج ہو رہی ہیں یہ لہریں تمہیں بڑی فروخت بخش نیند سلا دیں گی۔
 میں جیسے ہی اپنے ہاتھوں کو تھناری کپٹیوں سے اٹھاؤں گا۔ اپنے ہاتھوں کو ملجھدہ کر دوں گا۔
 تم سو جاؤ گے۔

گہری نیند..... میٹھی اور پرسکون نیند!!

یاد رکھئے کہ بھینٹیں جس مقدار کا توڑ اور موثر ہوگی معمول اسی قدر زیادہ گہرے استغراق میں چلا جائے گا۔

استغراق

تنویم

نومیت

ٹرائنس

ہیناس

یہ تمام الفاظ ہینائزیم کی نیند کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

فارمولہ نمبر ۶

ڈاکٹر ولیم پاول کا طریقہ

ہیناس طاری کرنے کے بعد معمول کو جگانا بھی بہت ضروری ہوتا ہے اگر آپ کسی وجہ سے معمول کو بیدار نہیں کر پاتے تو گھبرانے کی چنداں ضرورت نہیں ہے معمول خود بخود ہیناک نیند سے قدرتی نیند میں چلا جاتا ہے۔

اور پھر اسی قدرتی نیند پوری کر لینے کے بعد بیدار ہو جاتا ہے سوئے کا یہ عرصہ آٹھ گھنٹے تک طویل ہو سکتا ہے۔

اگر ایسا کہی ہو جائے کہ معمول اگر نیند سے بیدار نہ ہو تو اسے آوازیں دینے جھنجھوڑنے مارنے یا اس کے اوپر پانی گرانے کی ضرورت نہیں۔

کوشش کریں کہ معمول کے آرام میں مداخلت نہ ہو۔ جس طرح معمول ہیناک نیند سے قدرتی نیند میں جا سکتا ہے۔ اسی طرح اگر ہیناکٹ چاہے تو ایسے معمول پر بھی ہیناس طاری کر سکتا ہے۔ جو قدرتی نیند میں سو رہا ہے۔

بہن قدرتی ہیناس طاری کر سکتا ہے۔ جو قدرتی نیند میں سو رہا ہے۔ یہی قدرتی یا فطری نیند کو ہیناک نیند میں اور ہیناک نیند کو قدرتی نیند میں تبدیل کیا جا

کتاب ہے۔

ڈاکٹر موصوف اپنے معمول کو عموماً اس طرح ہی بیدار اور ہوشیار کیا کرتے تھے۔

وہ اپنے معمول کو بحیثیت دیتے کہ جب وہ تین تک گنتی ختم کر چکیں گے تو تالی بجائیں گے۔ تم تالی کی آواز سنتے ہی جاگ جاؤ گے۔ ان کی بحیثیت یہ ہوتی۔

بحیثیت

اجھا تیار ہو جاؤ۔

ایک

تمہاری نیند ختم ہو رہی ہے۔

دو

جب تم جاگو گے تو بالکل شباشب بٹاشن اٹھو گے۔

تین

اور میرے معمول تالی کا آواز سنتے ہی آنکھوں کو کھول دیتا ہے۔ معمول اس طرح چاق و چوبند بیدار ہوتا ہے جیسے پوری رات کی نیند کرنے کے بعد انسان تازہ و تندرست ہوتا ہے یا درہے کہ معمول کو جگانے سے پہلے اسے جاگنے کے لیے تیار کر دیں فوراً جاگ دینے سے معمول ذہنی انتشار کا شکار ہو سکتا ہے یا اس کے سر میں درد ہو سکتا ہے۔

دوسری بات یہ ہے کہ معمول کو بیدار ہونے کے لیے ہوا اشارہ دیں گے۔ معمول اسی اشارے پر جاگے گا۔ اس لئے اپنے ذہن کو حاضر رکھیں۔

آپ نے معمول کو کس اشارے پر جاگنے کی ہدایت کی ہے۔ اس بات کی وضاحت کرنا بھی ضروری ہے کہ اگر آپ نے معمول پر ہیناس طاری کرنے کے بعد کچھ دیر تک اسے کوئی بحیثیت نہ دی تو ایسی صورت میں آپ کا معمول ہیناک نیند سے قدرتی نیند میں جا سکتا ہے۔ اس لئے معمول پر ہیناس طاری کرنے کے بعد بذریعہ بحیثیت اس سے اپنا رابطہ مسلسل قائم رکھیں تاکہ معمول اپنے کنٹرول میں رہے اور اس پر قدرتی نیند طاری نہ ہو جائے۔

فارمولہ

ڈاکٹر فورل ڈاکٹر طریقہ

ڈاکٹر موصوف اپنے معمول پر اس طرح ہیناس طاری کیا کرتے تھے۔

۱۔ وہ اپنے مریض کو ایک کرسی پر بٹھا دیتے۔

۲۔ ایک آئینہ اس کے زوایے سے رکھتے کہ اس کا مکمل معمول کے چہرے پر پڑتا رہتا تھا۔

۳۔ ڈاکٹر موصوف بنیادی طور پر یہ جانتے تھے۔ اس لئے اکثر اوقات معمول کی ارتکاز تو جو کہ لئے سر جری میں استعمال ہونے والے نشتر کی باریک ٹوک کو استعمال کیا کرتے تھے۔

۴۔ وہ خود اس کے سانسے بیٹھ جلتے اور اسے اپنی آنکھوں سے دیکھتے رہنے کی ہدایت کرتے۔ معمول آئینے کو دیکھتا رہتا تھا۔

۵۔ ڈاکٹر صاحب چار پانچ منٹ تک معمول کی نظروں سے نظریں ڈالتے رہتے۔

- ۶۔ پھر وہ اپنے ہاتھ کی دو انگلیوں کو اس طرح اٹھانے کہ انگلیوں کا رخ معمول کی طرف ہوتا۔ اس طرح معمول پر غنودگی چھانی شروع ہو جاتی اور آہستہ آہستہ ان کے ٹرانس میں آ جانا۔ بڑی عمر کے معمول زیادہ وقت لیتے تھے۔
- ۷۔ ایسے لوگوں کو کچھ دیر انگلیوں دکھانے کے بعد ہٹا لیتے تھے اور اسے آئینہ دیکھنے کی ہدایت کرتے۔
- ۸۔ معمول آئینہ دیکھتا رہتا اور وہ خود اس کی آنکھوں میں دیکھتے رہتے تھے۔

کچھ دیر بعد معمول پر ہیناس طاری ہو جاتا تھا۔

فارمولہ ۸

ہیناسٹ سٹرنی فلاور کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف جیش سے کام نہ لیتے تھے۔ اپنے معمول پر ہیناس طاری کرنے کا ان کا طریقہ یہ تھا۔

- ۱۔ مہیکٹ کو کرسی پر بٹھا دیتے۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے اس کے گھٹنوں سے اپنے گھٹنے اور اس کے پاؤں سے اپنے پاؤں ملا کر بیٹھ جاتے تھے۔
- ۳۔ وہ معمول کو اپنا ذہن خالی کرنے کی ہدایت کرتے اور کہتے کہ تم مجھ پر اعتماد رکھو۔

۴۔ وہ معمول کی آنکھوں میں آنکھیں گاڑ دیتے۔

۵۔ اس کی پھیلیوں سے اپنی پھیلیاں اور اس کی انگلیوں سے اپنی

انگلیاں ملا کر آہستہ آہستہ مساج کرتے۔

۶۔ وہ پھر اپنے ہاتھ معمول کے سر پر رکھ دیتے۔ دو تین منٹ بعد اس کے شانوں اور پھر بازوؤں سے ہوتے ہوئے پھر اس کے ہاتھوں پر اپنا ہاتھ رکھ دیتے۔

۷۔ یہی عمل بار بار دہراتے۔

۸۔ پھر وہ اپنا ہاتھ معمول کے سر کے پچھلے طرف رکھ دیتے اور آہستہ آہستہ نیچے لاتے رہتے حتیٰ کہ گردن سے ریڑھ کو کی ٹھسی کے درمیان سے ہوتے ہوئے نیچے آتے۔

۹۔ پھر معمول کے سر سے لے کر سینے تک ہاتھ پھیرتے۔ ناف تک ہاتھ لاتے۔

وہ اس عمل کو کئی مرتبہ دہراتے۔ اسی طرح اس تمام عمل کو کئی مرتبہ آگے اور پیچھے دہراتے حتیٰ کہ معمول پر ہیناس طاری ہو جاتا۔

فارمولہ ۹

ہیناسٹ وڈ کاف کا طریقہ

- ۱۔ حامل معمول کو کرسی پر بٹھا دیتا تھا۔
- ۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ کر اس کی آنکھوں میں آنکھیں گاڑ دیتا اور اسے جیش دیتا کہ تمام نوہ میری طرف مرکوز کر دو مجھ پر یقین رکھو۔
- ۳۔ پھر وہ سر سے لے کر سینے سے ہوتے ہوئے پاؤں بار بار پاس کرتا۔
- ۴۔ جب دیکھتا کہ معمول پر غنودگی طاری ہو گئی تو وہ اس طرح

سجیشن دیتا۔
سجیشن

تم سونا چاہتے ہو۔

تمہاری آنکھوں میں نیند کا سرور و غماز آ رہا ہے۔

تم نیند میں ڈوب جانا چاہتے ہو۔

تمہیں نیند آ رہی ہے۔

میں یہاں موجود ہوں۔

تم سو جاؤ۔

میںی اور پر سکون نیند سو جاؤ۔

کچھ دیر تک اسی طرح کی سجیشن دیتا رہتا تھا کہ معمول دینا ناز کر جاتا

فارمولہ

ڈاکٹر ہیڈن مین کا طریقہ

ڈاکٹر مین کا طریقہ پاس یا جھانوں پر معمول تھا۔ پاس یا جھانوں

کے ذریعے معمول کو دینا ناز کرنا ایک قدیم طریقہ ہے۔ جبکہ جدید ماہرین

دینا نازم آج بھی اس کو مفید اور کارآمد سمجھتے ہیں۔ اور معمول کی قویہ کے

ارتکاز کرنے میں استعمال کرتے ہیں۔

ان کے نزدیک معمول کی تکالیف اور رد کو صرف پاس یعنی

جھانے سے دینے سے ہی دور کیا جاسکتا ہے۔

سرکار درد، دانت کا درد اور معمولی قسم کے درد پاس سے ہی

دلت کے جاسکتے ہیں۔ جبکہ پاس کی تشریح حسب ذیل ہے۔
نہایت ہی کم فاصلہ رکھ کر جسم کے کسی حصے کو سہلانا پاس یا جھانے

کہلاتا ہے۔

اس کی دو مشقیں درج ذیل ہیں۔

مشق نمبر ۱

۱۔ عامل بغیر بازو والی کرسی یا کسی سٹول پر بیٹھ جاتا ہے۔

۲۔ اپنے زانوؤں پر درمیان میں ایک تولیہ رول کر کے رکھ لیتا ہے۔

۳۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں میں اور تولیے میں نہایت تھوڑا فاصلہ

رکھ کر انہیں اوپر سے نیچے تک لاتا ہے۔

۴۔ اوپر سے نیچے لانے کے درمیان اس کی انگلیوں کا رخ تولیے کی طرف

رہتا ہے اور آہستہ آہستہ انگلیوں کو سیدھا کرتا جاتا ہے۔ حتیٰ کہ تولیے کے

آخری سرے تک پہنچے پاس کی انگلیاں سیدھی ہو جاتی ہیں یعنی شروع میں

انگلیوں کا رخ تبدیلوں کی طرف رہتا ہے آخر میں سیدھی ہو جاتی ہیں۔

۵۔ انگلیوں کا رخ تولیے کی طرف ہونا چاہئے۔

نہایت آسانی مشق ہے۔ اسے شروع کرنے کے تین چار روز بعد ہی

آپ محسوس کریں گے کہ ایک برقی لہر آپ کی انگلیوں سے نکل کر آپ کی گود

میں رکھے ہوئے تولیے میں جذب ہو رہی ہے۔

آپ اپنی برقی لہروں سے بعض امراض کے سلسلے میں یا معمول پر پاس

طاری کرنے اور نیند کو گہرا کرنے کے سلسلے میں کام لے سکتے ہیں۔

بعض ماہرین مینا ٹرم انہی لہروں سے ”برقی پانی“ اور ”برقی تیل“ وغیرہ تیار کرتے ہیں جو بہت سے امراض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ لیکن ایسا صرف وہی مینا ٹسٹ کر سکتے ہیں جو اپنے فن کے انتہائی ماہر ہوں۔
مشق نمبر ۲

پاس میں مہارت پیدا کرنے کے لئے پاکستان کے نامور ماہر نفسیات ڈاکٹر جی ایم ناز نے ایک کارآمد اور مفید مشق تجویز کی ہے۔
ڈاکٹر جی ایم ناز کہتے ہیں۔

”ایک تکیہ لے میں اور اس کو میز پر اس طرح رکھیں کہ اس کی لمبائی آپ کے سامنے ہو اور چوڑائی بازوؤں کی جانب۔ اب آپ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ کر گھڑے پھیلا دیں۔

اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو قریب لاکر تکیہ کے اوپر سے نیچے تک لائیں۔

آپ کی انگلیوں اور تکیے میں صرف بال ممبر کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ مقصد یہ کہ تکیہ کو چھوانا نہ جاسکے۔

جب آپ ہاتھوں کو اوپر سے نیچے لائیں تو ذہن میں سوچیں کہ آپ کی انگلیوں کے سروں سے لہریں نکل رہی ہیں اور تکیے میں داخل ہو رہی ہیں۔ اس طرح جب آپ کے ہاتھ تکیے کے پتلے حصے تک نہیں تو دونوں ہاتھوں کو الگ لے جا کر جٹک دیں۔

اوپر کی جانب لاکر پھرتے کے قریب لے آئیں۔ ساتھ ہی ساتھ یہ سوچتے

رہیں کہ آپ کے ہاتھوں سے بجلی کی لہریں نکل رہی ہیں۔ اپنی توجہ وہیں مرکوز رکھیں۔

دو چار روز کی مشق کے بعد ہی آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی انگلیوں میں ہلکی ہلکی سرسراہٹ ہو رہی ہے۔

سرسراہٹ ہی وہ برقی لہریں جو معمول کو محسوس ہوتی ہے پاس میں سے اوپر سے نیچے کی طرف کرنا چاہئے۔

فارمولہ ۱

ہینا ٹسٹ رامال رولاں کا طر فقیہ
۱۔ معمول کو کرسی پر بٹھا دیتا اور خود اس طرح کھڑا رہتا کہ ایک آنکھ لے نظر آتی۔

۲۔ معمول کے سامنے ٹائم ہو میں تہہ جیپی گڑھی رکھ دیتا۔

معمول کو ہدایت کرتا کہ اپنی تمام توجہ گڑھی کی آواز پر لگا دے اور نظروں کو گڑھی پر جمائے رکھے۔

۳۔ وہ خود دونوں ہاتھوں سے معمول کی ناک اور کانٹیوں کو سہلانا رہتا یہ تھپتھپاتا رہتا۔ ساتھ ساتھ اس کو یہ سچیش دیتا۔

سچیش

تمہارے سامنے گڑھی موجود ہے۔

یہ تک مل کر رہی ہے۔ تمہاری آنکھیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

اپنی توجہ گڑھی پر مرکوز رکھو۔ تم سو جاؤ گے۔ تم سونے والے ہو۔

تم بیدار نہ رہ سکو گے۔ اچھا سو جاؤ۔
فازمولا نمبر ۱۱

ہیناٹ ٹاڈ کا طریقہ اس ماہر ہیناٹرم کا طریقہ کار و دور
سے قدرے مختلف ہے۔

وہ کس معمول پر اس وقت اپنا عمل کرتا جبکہ وہ نیند سے بیدار ہونے کے
پہلے پہلو بدل رہا ہو گا۔

اس وقت یہ ہیناٹ معمول کو نیند کا مشورہ دیتا اور وہ سو جاتا۔
فازمولا نمبر ۱۲

ڈاکٹر چارکٹ کا طریقہ ڈاکٹر چارکٹ جدید ہیناٹرم کے بانیوں
میں تصور کیا جاتا ہے۔

چارکٹ بحیثیت سے زیادہ کام لیتا تھا۔ وہ معمول کو کھڑا کر دیتا یا بیٹھا دیتا۔
پھر وہ اپنے ہاتھ کی دو انگلیاں معمول کی آنکھوں کے سامنے دو ڈھائی
فٹ کے فاصلے پر رکھتا۔

وہ معمول کو ہدایت کرتا کہ اپنی تمام تر قوت جو اس کی انگلیوں پر مرکوز کر دے۔
پھر وہ معمول کو نیند کی بحیثیت دیتا۔

بحیثیت

متہاری آنکھیں نیند سے بھاری ہو رہی ہیں۔

متہاری آنکھیں نیند سے بند ہوتی جا رہی ہیں۔
متہیں بہت زیادہ نیند آ رہی ہے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

متہیں نیند آ رہی ہے۔

اچھا سو جاؤ۔

بحیثیت کے ساتھ ساتھ وہ اپنی انگلیاں معمول کی آنکھوں سے قریب تر
لاتا رہتا۔

جب انگلیاں معمول کی آنکھوں کے انتہائی قریب پہنچ جاتیں تو اس وقت
معمول کی آنکھوں کے پچھلے بھاری ہو کر خود بخود بند ہو جاتے اور معمول پر
ہیناٹس جاری ہو جاتا جسے بعد میں مطلوب عمل کے بعد جگا دیا جاتا۔

فازمولا نمبر ۱۳

ڈاکٹر لائیال کا طریقہ

ڈاکٹر موموف کو ہیناٹرم کے جدید
بانیوں میں سے سمجھا جاتا ہے۔ لائیال

فرائس سے تعلق رکھتے تھے۔ اپنے اس فن سے انہوں نے اہل فرانس کو بڑے
فائدے پہنچائے ان کے ہیناٹس کا طریقہ درج ذیل تھا۔

۱۔ وہ اپنے معمول کو ایک کرسی پر اس طرح بیٹھا دیتے کہ اس کا چہرہ دیوار
کی جانب رہتا تھا۔

۲۔ خود معمول کے پیچھے کھڑے ہو جاتے اور اس کو اس طرح بحیثیت دیتے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دو
دلو اور کو دیکھتے رہو۔

کچھ دیر بعد میں گنتی شروع کر دوں گا۔

ہر گنتی پر اپنی آنکھیں ایک لمحہ کے لیے بند کر کے کھول دینا۔

یہاں تک کہ تمہاری آنکھیں دیکھنے لگیں۔

اتنی تھک جائیں کہ تم انہیں مشکل سے کھول سکو۔

یہاں تک کہ تمہیں نیند آنے لگے۔

تمہیں نیند آجائے گی۔

تم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکو گے۔

گہری نیند سو جاؤ گے۔

اس کے بعد ڈاکٹر موصوف گنتی شروع کرتے۔ میں تک گنتے کے بعد دوبارہ

ایک سے گنتا شروع کر دیتے۔ یہاں تک گنتے کے معمول کو نیند آجاتی۔

معمولی گہری نیند طاری ہو جاتی۔

ڈاکٹر موصوف کی گنتی کا طریقہ بڑا موثر تھا۔ کئی میناٹ آج بھی اس معمول

پر استعمال کرتے ہیں جو آسانی سے سوز سکتا ہو۔

اگر اس طریقہ میں گنتی کے ساتھ سمجھش بھی دی جائے تو معمول بہت جلد

طرائس میں آجاتا ہے۔

فازمولا نمبر ۱۳

ڈاکٹر لینگر کا طریقہ | ڈاکٹر لینگر ہپاسس کے مظاہرے

کے لیے کسی صحت مند اور ذہین نوجوانوں کا انتخاب کرتا تھا۔ اس کا ٹٹ لیتا اگر
ٹٹ میں کامیاب ہو جاتا تو اس پر گہمبیری نیند طاری کر دیتا اور اس کے ساتھ اس
کو سمجھش بھی دیتا۔

تمہارا جسم صحت پرور ہے

تمہارا جسم اکڑ رہا ہے۔

تمہارا جسم کڑی کے تختے کی طرح اکڑ کر مضبوط ہو چکا ہے۔

تم اس کو قطعی طور پر ڈھیلا نہیں کر سکتے

تم اس کو ڈھیلا کرنے کی کوشش کرو۔ لیکن اسے بالکل ڈھیلا نہ کر سکو گے۔

(معمول کو کشش کرتا تو اسے کہتا)

کو کشش ترک کر دو۔

تم اس کو قطعی ڈھیلا نہیں کر سکتے۔

یہ بالکل کر چکا ہو گا۔

ڈاکٹر کی سمجھش تک سمجھش کے مطابق معمول تختے کی طرح اکڑ چکا ہوتا۔

دو آدمیوں کی مدد سے اسے اٹھاتا۔ اس کے سر کو ایک کرسی پر رکھ دیتا۔

اور دوسری طرف دوسری کرسی پر اس کے پاؤں پندلیوں تک رکھ دیتا۔

اس دوران وہ ایک لمحہ کے لیے بھی معمول سے اپنی توجہ نہ ہٹاتا۔ اسے سمجھش

دیئے جاتا۔

فازمولا نمبر ۱۵

ڈاکٹر ہمفری کا طریقہ

ڈاکٹر موصوف اپنی کتاب "دی کی ٹو ہیناٹرم" لکھتا ہے۔

(۱) ایک ہوا دار کمرے کا انتخاب کرو۔ جس میں اندھیرا نہ ہو۔ مناسب روشنی ہو۔

(۲) کمرہ زیادہ ٹھنڈا یا زیادہ گرم نہ ہو۔ موسم کے مطابق نارمل ٹمپریچر کا ہو۔

(۳) معمول کو ایک کرسی میں بٹھا دو۔

(۴) ال کی آنکھوں کے سامنے گرین بلب روشن ہو جو زیر و پا در کا ہو

(۵) حامل معمول کو بلب دیکھنے کو کہے اور ساتھ ہی یہ بھیکیش دے۔

تنبہا اس پر جھل ہو رہا ہے۔

تنبہا ری آنکھیں بند سے بھری ہوئی ہیں۔

تنبہا ری آنکھیں نیند سے مچی جا رہی ہیں

تنبہا بہت زیادہ نیند آ رہی ہے۔

تم سونا چاہتے ہو۔

تنبہا نیند آ رہی ہے۔

نیند آ رہی ہے۔

بڑی گہری اور میٹھی نیند۔

سو جاؤ..... سو جاؤ۔

تھوڑی دیر میں مریض پر ہیناٹرم طاری ہو جائے گا۔

فارمولا نمبر ۱۸

(ڈاکٹر مائیکل سپرک کا طریقہ)

ڈاکٹر موصوف پیشہ ور ڈاکٹر تھے۔ مریض کو پرکھ کر اس کے مطابق مختلف

طریقوں سے اسے ہیناٹرم کرتے تھے۔ ان کا ایک مشہور طریقہ جسے وہ اکثر

استعمال کرتے تھے یہ تھا۔

۱۔ معمول کو کرسی پر بٹھا دیتے تھے۔

۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ جاتے۔

۳۔ معمول کے ایک ہاتھ کی ہتھیل کو اپنے بائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دبا دیتے۔

رہتے۔

۴۔ معمول کو ہتھیل لگا کر بغیر دیکھتے رہتے۔

۵۔ اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیاں معمول کی آنکھ سے اچھڑا کر ڈیڑھ انچ اور بعض

اوقات نصف انچ تک دور رکھتے۔

۶۔ دونوں انگلیوں کو آنکھوں کے سامنے چکر دیتے۔ بستے اور یہ عمل کئی

بار دہراتے۔

جہاں تک معمول پر ہیناٹرم طاری ہوتا ہے وہ مطلوبہ عمل کے بعد

بیدار کر دیتے۔

فارمولا نمبر ۱۸

(ڈاکٹر فارمین بروچے کا طریقہ)

ڈاکٹر موصوف بے شمار صفات کے مالک تھے۔ کئی زبانوں کے ماہر

ڈاکٹر بیڈل اسی بیماری کو سامنے رکھ کر معمول کو بنیاد بنا کر کرتا تھا۔

۱۔ معمول کو کرسی پر بیٹھا دیتا۔

۲۔ خود اس کے سامنے بیٹھ جاتا۔

۳۔ اپنے ہاتھ اٹھا کر اس کے شانوں اور بازوؤں اور ٹانگوں سے ہوتے

ہوئے پاؤں تک لاتے اور ساتھ ساتھ تھپتھپاتے بھی رہتے تھے۔

وہ کئی بار اسی طرح پاس کرتے۔

معمول جلد ہی بنیاد بنا کر ہوتا جسے وہ مطلوبہ عمل کے بعد جگا دیتے۔

فادرولا نمبر ۱۹

ہیناسس طاری کرتے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ہر بنیاد اپنے اپنے

طریقہ کار کے مطابق معمول پر ہیناسس طاری کرتا ہے۔ اب یہاں ڈاکٹر کار پنٹر

کا طریقہ درج کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر کار پنٹر جس طریقہ سے بنیاد بنا کر اس میں زیادہ سے زیادہ آٹھ دن

منٹ لگتے۔

اس طریقہ کے مطابق معمول اتنے وقت میں ٹرانس میں نہیں کرتا تو دوسرے

ماہرین بنیاد کے آزمودہ طریقوں پیکل کر کے معمول پر ہیناسس طاری کیا

جائے۔ ڈاکٹر لکھتا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ ہر معمول ایک ہی طریقہ سے بنیاد بنا

ہو جائے۔

اس لیے میں اپنے تجربہ شدہ طریقہ کے علاوہ دوسرے ماہرین بنیاد کے

طریقہ بھی بیان کر دوں گا۔

تھے۔ پیشہ ور ڈاکٹر تھے۔ بنیاد کے علاوہ علم "روشن ضمیر" کے ماہر تھے۔

روشن ضمیر مستقبل یعنی سے متعلق فن ہے جس کے ماہرین عجیب و غریب

باتیں کہتے ہیں۔ اور کامیاب پیش گوئیاں کرتے ہیں۔

ان کے ہیناسس کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

۱۔ وہ معمول کو کرسی پر بیٹھا دیتے۔

۲۔ خود اس کے سامنے نسبتاً اونچی کرسی پر بیٹھ جاتے تھے۔

۳۔ معمول کے دونوں ہاتھوں کو اپنے بائیں ہاتھ میں محکم لیتے تھے۔

۴۔ اپنا دایاں ہاتھ معمول کی پیشانی پر رکھ دیتے تھے۔ اور اس کی آنکھوں

میں اپنی آنکھیں گاڑ دیتے تھے۔

۵۔ بڑی عمر کے معمول کے سامنے اپنی دو انگلیاں لاتے اور ان سے آنکھوں

سے لے کر سینے تک پاس کرتے۔ پستے تک چموتے۔

۶۔ بار بار یہ عمل دہراتے یہاں تک کہ معمول پر ہیناسس طاری ہو جاتا۔

۷۔ معمول کو بعد میں جگا دیتے۔

فادرولا نمبر ۱۹

ڈاکٹر بیڈل ہاتھ کا طریقہ

ڈاکٹر بیڈل ہاتھ اور ڈاکٹر فادرمن بروچے کا طریقہ آپس میں ملتا جلتا

ہے۔

یہ بنیاد نیند کی فریالوجی کا ماہر تھا۔ ان کے خیال میں جب ذراغ کے

دوران غون میں سستی پیدا ہو جاتی ہے تو نیند کا آغاز ہوتا ہے۔

- ۱۔ میں معمول کو کڑی پر مہیا دیتا ہوں۔ اور خود اس کے پیچھے اس طرح کھڑا ہوتا ہوں کہ مجھے معمول کا کم از کم آدھا چہرہ نظر آتا رہے۔
 - ۲۔ معمول کو تاکید کرتا ہوں کہ اپنی آنکھوں کو آئی لیول سے ذرا اوپر کسی نقطہ پر مرکوز کر دے۔
 - ۳۔ نگاہ میں مرکوز کرنے والے کے لیے میں عام طور پر زیر و پاؤں کا نیلا یا سبز بلب استعمال کرتا ہوں۔
 - ۴۔ معمول کو ناک کے راستے تین چار گیسٹ سانس لینے کی ہدایت کرتا ہوں اور مزے کے راستے زور سے سانس خارج کرنے کو کہتا ہوں۔
 - ۵۔ میں معمول سے کہتا ہوں کہ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔ ذرا بھی تناسل نہ رہے۔
 - ۶۔ اپنے ذہن کو خیالات سے خالی کر دے۔
 - ۷۔ اپنی نگاہ اس نقطہ پر مرکوز کر دے۔
 - ۸۔ میری آواز پر مکمل اور بھرپور توجہ دے۔
 - ۹۔ اپنے خیالات کو بھٹکنے نہ دے۔
 - ۱۰۔ جب سب کچھ میری خواہش کے مطابق ہو جاتا ہے تو اس وقت میں اپنی بحیثیت کا آغاز اس طرح کرتا ہوں۔
- سب سے پہلے تم محسوس کرو گے کہ تمہارے بازو شل اور وزنی ہو چکے ہیں۔ تمہاری آنکھوں میں تھکاوٹ پیدا ہو جائے گی۔ پھر تم محسوس کرو گے کہ تمہارے بازو بھی شل ہو چکے اور نا انگلیں بھی۔

تم آنکھیں بند کرنا چاہو گے۔

پھر تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی۔

پھر تم بڑی فرحت بخش اور پرسکون نیند میں ڈوب جاؤ گے۔

غیوروات نیند کرنے کے بعد میں بڑے ہی غیر محسوس طریقے سے اپنا اہم بدل کر کے پناٹک لہجہ اختیار کرتا ہوں۔ اور پھر اس طرح بحیثیت کا آغاز کرتا ہوں۔

تمہارے بازو شل ہو رہے ہیں یہ شل اور بے جان ہو رہے ہیں

ہیں تمہاری انگلیں بوجھل ہو رہی ہیں یہ وزنی ہو رہی ہیں۔

یہ شل اور بھاری ہو رہی ہیں۔ تمہارے بازو بھاری ہو رہے ہیں۔ یہ وزنی اور شل ہوتے جا رہے ہیں۔

تمہارے بازو وزنی اور بوجھل ہوتے جا رہے ہیں تمہاری آنکھوں

میں نیند کا خمیر پیدا ہو رہا ہے۔ تمہاری آنکھیں نیند سے بوجھل

ہوتی جا رہی ہیں۔ تمہاری آنکھیں نیند سے تھک رہی ہیں۔

تمہارا سر نیند سے بوجھل ہو رہا ہے۔

تم پر تھکاوٹ سوار ہو رہی ہے۔

تمہاری آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

تم انہیں زیادہ دیر کھلا نہ رکھ سکو گے۔

تم سونا چاہتے ہو

سو جاؤ..... تم سو جاؤ؟

بحیثیت دینے کے دوران میں معمول کے چہرے کا بھی بغور جائزہ لیتا رہتا

ہوں۔

جب سب کچھ میری سمجھش کے مطابق ہونا شروع ہو جاتا ہے تو اس وقت میں اپنی سمجھش کے آخری مرحلے میں پہنچ جاتا ہوں۔ میں مسلسل دروانی سے بغیر انکے اپنی ہٹا ٹنگ آواز میں بولتا چلا جاتا ہوں اور پھر میری سمجھش اس طرح ہو جاتی ہے کہ اس میں میرا بچہ قطعی یقین اور تکبر ہو جاتا ہے۔

متبادرے پاؤں و زنی اور بوجھل ہو چکے ہیں۔

یہ شل اور بھاری ہو چکے ہیں۔

متبادری ٹانگیں بھاری ہو گئی ہیں۔

یہ و زنی اور شل ہو چکی ہیں۔

تم چاہو بھی تو انہیں نہیں ہلا سکتے۔

اجھاؤ اور کوشش کرو۔

لیکن تم انہیں نہیں ہلا سکتے۔

(معمول کوشش کرتا رہے لیکن نہیں ہلا سکتا)

کوشش ترک کر دو۔

تم اپنی ٹانگیں نہیں ہلا سکتے۔ جب تک کہ میں نہ چاہوں۔

متبادرے بازو شل، و زنی اور ہڈیاں ہل چکے ہیں۔ اب یہ تم سے نہیں

ہل سکتے۔

متبادری آنکھیں نیند سے بھر چکی ہیں۔

(اس وقت تک معمول کی آنکھیں خود بخود بند ہو چکی ہوں گی۔ اور اگر بند نہ ہوئی ہوں تو میں اپنے ہاتھ سے انہیں بند کر دیتا ہوں۔ لیکن ایسا کبھی کبھار ہوتا ہے)

تم گہری نیند سو رہے ہو۔

تم سو رہے ہو۔

تم بڑی فرحت افزا نیند سو رہے ہو۔

تم گہری نیند سوتے رہو گے

اس وقت تک جب تک میں نہ تمہیں جگاؤں گا۔ تم آنکھیں نہیں کھول سکتے

جب تک کہ میں نہیں چاہوں گا

تم میری آواز سن رہے ہو۔

تم میری آواز پر عمل کر دو گے۔

تم اور کچھ نہ سونو گے سوائے میری آواز کے۔

تم سو رہے ہو۔

گہری اور میٹھی نیند۔ پرسکون اور راحت بخش نیند..... میٹھی نیند

..... پرسکون نیند..... گہری نیند..... !

حتیٰ کہ اس سمجھش کے مطابق معمول کا سر ڈھلک جاتا ہے اور اس کی

مشوڑی اس کے سینے سے اُگتی ہے۔

(بعض اوقات معمول کا سر کرسی کی پشت سے بھی جا لگتا ہے) جب ایسا ہو

جائے تو واضح ہو جاتا ہے کہ معمول پر ہٹا سس طاری ہو چکا ہے۔

اگر معمول کا سر سینے کی طرف جھیک جائے تو بلاشبہ معمول پر ہینا سس طاری ہوتا ہے۔ اپنا شبہ دہر کرنے کے لیے کہ واقعی معمول پر ہینا سس طاری ہو چکا ہے یا معمول نے غنودگی میں سر ٹکا دیا ہے۔ میں معمول کا ایک بازو اٹھا کر اس کے شانے کے لیول تک لاتا ہوں اور پھر اس طرح بکیش دیتا ہوں۔

متہارا دایاں بایاں بازو اکڑ رہا ہے۔

بازو اکڑ رہا ہے۔

سخت ہو رہا ہے۔

متہارا بازو سخت ہو چکا ہے۔

یہ بالکل اکڑ چکا ہے۔

اب یہ سبیں رکا رہے گا۔

تم چاہو بھی تو اسے نہیں ہلا سکو گے۔

اچھا کوشش کر کے دیکھو۔

لیکن تم اسے نیچے نہیں لا سکو گے۔

معمول اگر کوشش کرے گا تو آپ کو علم ہو جائے گا۔ اگر وہ اسے ہلا نہیں سکے اور اس میں جنبش پیدا نہ کر سکے تو میں سمجھ جاتا ہوں کہ میری بکیش کے مطابق اس کے بازو میں اکڑاؤ پیدا ہو گیا۔ اور معمول پر ہینا سس طاری ہو چکا ہے۔

اب یہ دیکھنے کے لیے کہ میرا معمول کس حد تک نیند میں ہے یا اس پر کون

سے درجے کا ہینا سس طاری ہے میں معمول کو کوئی عمل کرنے کے لیے کہتا ہوں کہ اپنے ہاتھ کا تصور قائم کرو۔ یہ بے حد بے ذرفی ہو رہا ہے۔

یہ بے وزن ہو کر اوپر اٹھ رہا ہے۔

یہ کسی بھول کی طرح ہلکا ہو چکا ہے۔

یہ آہستہ آہستہ اوپر ہی اوپر اٹھتا چلا جا رہا ہے ہوا میں اُپر اٹھ رہا ہے۔

ہوا میں اڑ رہا ہے وغیرہ وغیرہ

اگر معمول پر درمیانے درجے کا بھی ہینا سس طاری ہوگا تو وہ ہمیشہ کے مطابق ہاتھ کو ہلکا محسوس کرتے ہوئے اوپر اٹھائے گا۔

اب میں اس کی درمیانے درجے کی نیند کو گہرے درجے کی نیند میں تبدیل

کرنے کے لیے پھر اس طرح کی بکیش دیتا ہوں۔

متہارا ہاتھ نامدل ہو چکا ہے۔

تم اس کو نیچے لا سکتے ہو۔

جیسے جیسے متہارا ہاتھ نیچے آ رہا ہے متہاری نیند گہری ہوتی جا رہی ہے۔

حقاً کہ معمول کا ہاتھ نیچے آنے تک معمول پر گہری نیند طاری ہو چکی ہوتی

ہے۔

یاد رہے کہ کسی معمول میں نیند کو گہرا کرنے کے لیے اسے کوئی کام کرنے

کا حکم دیں۔ کیونکہ ہینا سس کی حالت میں معمول کوئی فعل سرا انجام دے تو اس

کی نیند گہری ہو جاتی ہے۔

فارس سولامبر ۲

کسی بھی طریقے کے مطابق معمول پر ہناس طاری کیجئے جب معمول عالم استغراق میں چلا جائے تو ماہر علم التزویم کو چاہیے کہ وہ اس طرح بحیثیت دے

سببشخص

باہر بڑی تیز مصوب ہے۔

گرمی کی شدت بڑھ چکی ہے۔

گرم ہوا چل رہی ہے۔

کرہ آگ کی بجھتی طرح گرم ہو چکا ہے۔

مٹیوں گرمی محسوس ہو رہی ہے۔

تم بہت گرمی محسوس کر رہے ہو۔

دیکھتے ہی دیکھتے معمول کو پسینہ آنا شروع ہو جائے گا۔ اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ معمول گرمی کی شدت کو محسوس کر کے کپڑے اتارنے شروع کر دے۔

یہ کیفیت چند منٹ سے زیادہ معمول پر طاری نہ رکھیں اسی طرح بحیثیت دے کر آپ معمول میں سردی کا احساس پیدا کرنے کا مظاہرہ بھی کر سکتے ہیں۔ کیونکہ ہینا ٹرم میں معمول حیاتی طور پر بھی متاثر ہوتا ہے۔

اس طرح معمول کی نبض کو تیز اور سست کر سکتے ہیں لیکن ایسا کرتے وقت انتہائی احتیاط لازمی ہے۔ مطلوبہ مظاہرے کے بعد معمول کو بیدار کرنا ضروری ہے۔

مسٹر، میری ایرونز کی کتاب "ماسٹر کو کرس آف ہینا ٹرم" میں مصنف نے

لکھا ہے۔

معمولوں کی تنطویسی تعداد ایسی صلاحیت کی حامل بھی ہوتی ہے جو حواس خمسہ کو استعمال کئے بغیر بھی اشیاء کا ادراک رکھتے ہیں۔

ان لوگوں کی اس صفت کو اس حد تک بڑھایا جاسکتا ہے کہ وہ آنکھیں بند کر کے یہ بتا سکتے ہیں کہ ان کی پشت پر کتنی انگلیاں ہیں۔ یا ان کے سانسے رکھی ہوئی گھڑی میں کیا وقت ہو رہا ہے یہ لوگ کسی دوسرے کمرے میں موجود شخص کی حرکات و سکنات بھی بتا سکتے ہیں۔

یا کسی دور دراز مقام پر ہونے والے واقعات کو منکشف کر سکتے ہیں جو عام آدمی بیداری کی حالت میں نہیں کر سکتا۔

میرے اپنے خیال میں اور بعض دیگر ماہرین علم التزویم کے خیال کے مطابق ہینا ٹرم سے ٹیلی پیٹھی کی قوت تو پیدا نہیں کی جاسکتی البتہ ہینا ٹرم کے اوپر بیان کردہ گئے قسم کے لوگوں میں ان کی قوتوں کو مزید تقویت دی جاسکتی ہے۔ اور کہ ٹیلی پیٹھی کے ذریعے کسی شخص کو ہینا ٹرم تو کیا جاسکتا ہے لیکن ہینا ٹرم کے ذریعے کسی معمول میں بزودی یا کلی طور پر ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت پیدا نہیں کی جاسکتی۔

آنکھیں بند کر کے گھڑی میں وقت بتا دینا یا دوسرے کمرے میں موجود شخص کی حرکات و سکنات بیان کر دینا دراصل ہینا ٹرم میں اعلیٰ حیاتی عمل ہے۔ کیونکہ ہینا ٹرم کی حالت میں انسان بہت زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور اپنی اعلیٰ حیات سے کام لے کر وہ ب کچھ بتا سکتا ہے۔ جو کہ وہ عام حالت میں بتانے سے

قاصر ہوتا ہے۔

ہم بیان کر چکے ہیں کہ انسان کے سولہ حواس ہوتے ہیں۔ وہ یہ باتیں حواسِ اولیٰ اور ادراک کے ذریعے بیان کرتا ہے جو کہ ہیناٹرم کی حالت میں مزید قوت پکڑ لیتی ہے۔ بے شک ہیناٹرم کی حالت میں معمول سامنے کی دلیوار کو دیکھ کر بغیر گھڑی کے وقت بتا سکتا ہے وہ آپ کو بالکل صحیح وقت بتائے گا لیکن بغیر گھڑی دیئے وقت بتا دینا بھی ٹیلی ویشن کی صلاحیت کا ثبوت نہیں بلکہ یہ تو اس کے حواسِ مادی اور ادراک کا اعلیٰ حیثیاتی عمل ہے۔

ہماری روزمرہ کی زندگی میں بہت سے ایسے لوگ دیکھتے ہیں آتے ہیں جو ہیناٹرم ہوئے بغیر گھڑی کو نہ دیکھتے ہوئے بھی اندازے سے صحیح وقت بتا دیتے ہیں۔

اے مالکِ کل پیرے والدین

ہیناٹرم سے علاج

قدیم زمانے سے لے کر اب تک بعض ڈاکٹر اور حکیم ہیناٹرم کے ذریعے مختلف عام رملوں کا علاج کر رہے ہیں۔

آج جبکہ میڈیکل سائنس اپنے غروج پر ہونے کے باوجود بعض امراض کے سلسلے میں بے بس ہے ہیناٹرم ان بیماریوں کا شفا فی علاج ہے۔ اگر مہلک امراض میں ایلوپیتھک طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ ہیناٹرم کو بھی استعمال کیا جائے تو نتائج بڑے اچھے نکلتے ہیں۔

ذہن۔ دماغ۔ اعصابی اور نفسیاتی بیماریوں کے سلسلے میں ہیناٹرم کا طریقہ علاج یقینی اثر کا درجہ رکھتا ہے۔ بعض معمولی معمولی تکالیف کو ایک ماہر ہیناٹرم مرین کو فرائض میں لائے بغیر ہی دور کر سکتا ہے۔ سردرد، دانت درد، تھکاوٹ، معمول درد، معمولی بخار وغیرہ ہیناٹرم پیدا کئے بغیر دور ہو جاتے ہیں۔

مشہور زمانہ ہیناٹرم مسٹر برنڈ ہولڈر لکھتا ہے کہ جسمانی اور ذہنی امراض کا علاج ہیناٹرم کے ذریعے فوری اور مکمل ہو سکتا ہے اور وہ بھی اتنا اچھا کہ بیماریاں پھر لوٹ کر نہیں آئے گی کوئی بھی دوسرا طریقہ علاج اس کا ہم بدلہ نہیں ہو سکتا۔ چشموں میں غیر ارادی طور پر کچھاؤ، رعشہ، تشنہ اور پھٹکانے کا بھی ہیناٹرم کے ذریعے کامیابی سے علاج کیا جا چکا ہے۔ یہ سائنس وہ کچھ کر سکتی ہے جو دوسرا

کوئی طریقہ علاج کر ہی نہیں سکتا۔

مرگ..... ہڑیا..... خصل و ماش اور دماغی فزوالی بیماریوں میں پناٹرم کے عمل سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

جنون کی حالت میں ٹیکہ کیا نہیں انڈیکا اور بائڈرو بروماٹڈ کے ساتھ اگر میناٹک حرکت کی جائے تو ہر حالت میں سودمند ہوتی ہے۔

وہ امراض جن کو ارواح بد کے سایہ سے منسوب کیا جاتا ہے ان کا علاج بھی اس طریق عمل سے کامیابی سے کیا جاسکتا ہے۔

اگر کسی کو آسیب یا سایہ نے دلچ رکھا ہو تو اس کا پناٹرم سے کامیابی علاج ہو سکتا ہے۔

پناٹرم مریض کو پناٹاز کر کے آسیب یا سائے کا علاج کرتا ہے اس سے سایہ یا آسیب کا دور ہو جاتا یعنی ہے۔ موت پریت کے دفع کے لیے بھی پناٹرم سے اکثر کام لیا جاتا ہے۔ اور اس کا میانی ہوتی ہے۔

پناٹرم پلورسی، سائیٹیکا، بیگو، نیورلیا، سیفالیسیا، کینسر اور معدے کے السر کی تکلیف میں خاطر خواہ فائدہ کرتا ہے۔

ایک مریض کے جسم سے پناٹاز کر کے ہوئے آدمی کے جسم میں مرض کو منتقل کرنے کے لیے اصلی مریض کو حکم دیا جاتا ہے کہ بیٹھو اور اس معمول کے ہاتھ تمام لو جسے بہت زیادہ گہری نیند میں پناٹاز کیا گیا ہو۔

پھر عامل ایک بھاری فولادی سلاخ کو جسے مفناطیسی قوت کشش کے ساتھ پوری طرح متاثر کر دیا گیا ہو اپنے ہاتھ میں لے لیتا ہے اس کو وہ مریض اندر

معمول کے جسم پر اوپر سے نیچے کی طرف پھیرتا ہے۔ غصہ کر دل اور زحہ کے درمیان جو حصہ ہے اس پر زیادہ زور دیتا ہے۔

اس عمل سے معمول کے جسم میں جسے پناٹاز کیا ہوا ہے ایک کپکپی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ ان علامات کی شکایت کرنے لگتا ہے جن میں مریض مبتلا ہے۔ عامل حکیم شخص معمول جسے کے اندر مرض کو منتقل کیا گیا ہے مرض کی تمام علامات کی بابت دریافت کرتا ہے اور اطمینان کرنے کے بعد مریض کو یقین دلانا ہے کہ اب تم کو آرام ہو جائے گا۔

اس کے ساتھ ہی مریض محسوس کرتا ہے کہ اس کے درد کی تکلیف میں انتقال کی بنا پر مریض کو آفاقہ ہو رہا ہے اور دوسرے شخص میں اس کی کڑھن پیدا ہو رہی ہے۔ وہ مریض کی آواز نشت و برناست کے انداز، اعضا کی حرکات اور طوہ طریقہ نقل کر رہا ہے۔

جب عامل کو اطمینان ہو جائے کہ علاج مکمل ہو گیا ہے تو وہ معمول کو جس کے اندر مرض کا انتقال کیا گیا ہے جگا دیتا ہے اور اس سے کہتا ہے۔

”اب تم کو کوئی تکلیف نہیں ہے“ جبکہ اس شخص کو جس کے اندر پناٹرم کی حالت میں مرض کا انتقال کیا گیا تھا عموماً یہ خبر بھی نہیں ہوتی کہ سو منا پناٹرم کے دوران اس کے ساتھ کیا کیا عمل کیے گئے ہیں اور عامل یا مریض نے جو نمونہ انداز تکلیف کے لیے اس کو یاد کیا ہے وہ اسے حسیب میں ڈال کر خوشی خوشی اپنے گھر کا راستہ لیتا ہے۔

وہ شخص کے اندر بحالت پناٹرم مرض کا انتقال کیا گیا ہے مریض کی صرف

بیاری قبول نہیں کرتا بلکہ اس کی شخصیت کو بھی اختیار کرتا ہے۔ وہ ایک عورت کی نقل
زنانہ آواز سے کرتا ہے اور مرد کی نقل مردانہ آواز سے یہ طریق عمل ایک حد تک پرانا ہے
اسے موجودہ سامنی زمانے میں اس کے جاری رکھنے کی جہذاں ضرورت نہیں مگر تجربہ کے
نقطہ نظر سے ان لوگوں کو جو اس قسم کے مظاہروں کا مطالعہ کرنے کا خیال رکھتے ہیں اس
سے بڑا سبق مل جاتا ہے۔

ڈاکٹر ہارڈن مین ہیناک حالت کو کیساں قسم کی ایک ہلکی حرکت سے مشغوب کرتے
ہیں جس سے ایک حس اپنے عمل میں تیز ہو جائے۔ اور غلاف دماغ کے اعصاب
اس کے اثر سے اپنا کام چھوڑ دیں۔

جب کسی آدمی کو پہلی بار اس کی نظر کو سامنے ایک چمکدار چیز پر قائم
کر کے گہری نیند میں مبتلا کر دیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے
ہٹا کر صرف ایک ہی حس نقش کی طرف لگ جاتی ہے اور وہ اپنے گرد و پیش کے
حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

ہیپناٹزم صرف ذہنی و روحانی امراض کا علاج ہی نہیں بلکہ یہ جسمانی نقائص
کو بھی دور کر سکتا ہے۔

لیکن معالج کو جسمانی فزیالوجی سے مکمل واقفیت ہونی چاہیے وہ ذہین
ہو اور مدد یافتہ کو اس پر اعتماد ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ مرین صحت یاب نہ ہو۔
ہم آج بھی بعض بیماریوں کا مکمل اور بعض بیماریوں میں بطور معاون ہیپناٹزم
کے ذریعے علاج کر سکتے ہیں مثلاً مندرجہ ذیل بیماریوں میں ہیپناٹزم سے مدد
لی جاسکتی ہے۔

۱۔ کان کا درد

۲۔ جوڑوں کا درد

۳۔ وجع الفاسل

۴۔ کینسر یعنی سرطان

۵۔ کھانسی و دھڑ

۶۔ تشنہ

۷۔ غارش

۸۔ جین

۹۔ انسومینیا یعنی بے خوابی

۱۰۔ عصبی کمزوری

۱۱۔ دماغی امراض

۱۲۔ لکنت

۱۳۔ صنعت بصارت

۱۴۔ ٹی بی۔ وق

۱۵۔ سل

۱۶۔ دل کی کمزوری

۱۷۔ بد ہضمی

۱۸۔ میوکی کی کمی

۱۹۔ نبض کی تیزی اور سستی۔

- ۲۰۔ فالج
۲۱۔ ادھرنگ
۲۲۔ قوت شامہ کی کمی
۲۳۔ سہوٹیا
۲۴۔ مرگی
۲۵۔ مایہ نولیا
۲۶۔ وہم
۲۷۔ خوب
۲۸۔ نیند میں چلنا

- ۲۹۔ ڈراو نے خواب دیکھنا
۳۰۔ حیض کی بجے تاخیر لگنا
۳۱۔ مردانہ امراض مثلاً نامردی

۳۲۔ احتلام

۳۳۔ جربان

۳۴۔ قوت باہ کی کمزوری

۳۵۔ بستر پر نہ چنے کا پیشاب کرنا

۳۶۔ پھوڑے پھیناں

۳۷۔ دانے نکالنا

ہناٹرم کے ذریعے منشیات سے نجات پانے کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

- ۱۔ ہیمنگ
۲۔ چرس
۳۔ گاسنجا
۴۔ مدک
۵۔ کوکین
۶۔ شراب
۷۔ مارفین
۸۔ ہیروئن
۹۔ پتھادورین
۱۰۔ افیون
۱۱۔ پوسٹ
۱۲۔ چاندرو

ہناٹرم سے جہاں نشے اور ان کے اثرات دور کئے جاسکتے ہیں وہاں دوسری بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر جمیل نے ریڑھ کی ہڈی کا حکم بذریعہ ہناٹرم دور کر دیا تھا۔

مسٹر لارس اورٹن کا بتوں کے ہتھیاروں کی انگلیوں کی انہیں دور کر دیا کرتے

تھے جو کہ زیادہ کھنے کی وجہ سے کسی بھی شخص میں پیدا ہو سکتی ہے۔

مسٹر لارس نے صفت بھارت کا علاج بھی ہناٹرم کے ذریعے کیا تھا۔

ایسے بچے جو چھٹے استعمال کرتے تھے مسٹر لارنس کے علاج کے بعد انہوں نے
نظر کے چھٹے کا استعمال ترک کر دیا۔

کچھ ایسے نابینا بچے جو کہ پیدائشی اندھے نہ تھے یا جنہیں آنکھوں کا فالج ہو
گیا تھا ہیناٹرم کے علاج کے ذریعے ان کی بینائی لوٹ آئی۔

مسٹر لارنس اور ٹرن نے ایسے گونگوں کا علاج بھی کیا جو پیدائشی گونگے نہ تھے
ان کی قوت گو بانی حیرت انگیز طور پر واپس لوٹ آئی۔

بعض لوگوں میں سوچنے کی قوت کمزور ہو گئی
مٹی مسٹر لارنس اور ٹرن کے بذریعہ ہیناٹرم علاج ان کی قوت شامہ لوٹ آئی۔

مسٹر لارنس اور ٹرن اپنے وقت کے ماہر ڈاکٹر اور ماہر ہیناٹرم تسلیم کیے
جاتے تھے وہ لکھتے ہوئے۔

”بطور ماہر ہیناٹرم اور ڈاکٹر میری شہرت دور دور تک پھیل گئی۔
کئی مریض اس طرح شفا یاب ہوئے کہ اگر غیر انبیائے میل معجزہ
کا تصور نہ ہوتا تو اکثر لوگ انہیں معجزہ کہہ دیتے۔“



ان دنوں ایک صاحب جو ہیٹ بڑے تاجر تھے اور لاکھوں روپے
کے مالک تھے میرے پاس آئے اور کہا کہ آپ کے ہاتھ میں معجزہ ناشفا ہے۔

آپ کے کام کرامات کے ہم پلہ ہیں۔ آگے بڑھیے اور نبوت کا اعلان کر
دیجئے۔ ایک نیا مذہب جاری کر دیجئے میں آپ کا خلیفہ بنوں گا۔ غالباً اس کا

نیاں تھا کہ اس طرح مزید روپیہ کمایا جاسکتا ہے۔ لیکن میں نے حامی نہ بھری
تحلیل نفسی ایک ذہنی طریقہ علاج ہے۔ اس کے ذریعے ماہرین نفسیات

اور ماہرین ہیناٹرم ذہنی اور نفسیاتی امراض کے شکار مریضوں کا علاج کرتے
ہیں۔ پاکستان کے مابیناٹرم نفسیات ڈاکٹر حاجی ایم نازک پتے ہیں۔

لوہیت سے ایسے عارضے میں جو نفسیاتی علاج سے درست نہیں ہوتے
مگر ہیناٹرم سے درست ہو جاتے ہیں۔“

پھر آگے چل کر ڈاکٹر موصوف مزید فرماتے ہیں۔
”تحلیل نفسی کے ذریعے انسان کی علالت کی وجوہ کو لا شعور سے نکال کر

شعور میں لا جاتا ہے۔
تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے۔ اس طرح

تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال باہر کرتے ہیں جن کی راہ
میں قہر بکھرا ہوتا ہے۔

جب یہ الجھن لا شعور سے نکل کر شعور میں آجاتی ہے تو وہ مرض جو اس
مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا تھا ختم ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طرح مریض نفس مریض

کے اندر چھپی ہوئی اس تحریریں جہت کو ختم کر کے تعبیری جہالت کو ابھارتا ہے۔

اور مریض کو زندگی سے دلچسپی لینے کے لئے آمادہ کرتا ہے۔

اس کے اندر سے فرار کی خواہش کو ختم کر کے زندہ رہنے کی خواہش کو پیدا کرتا ہے۔

لیکن بسا اوقات یہ جانتے ہوئے بھی کہ اس علالت کی وجہ کیا ہے۔ مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر سکتا۔ مثلاً ایک مریض یہ تو جانتا ہے کہ اس کے پیٹ کا درد امتحان میں ناکامی کی وجہ سے پیدا ہوا ہے۔ مگر یہ سب کچھ جاننے کے باوجود اس مرض سے چھٹکارا حاصل نہیں کر پاتا بلکہ ہی لوگوں کے لئے ہینا ٹرم موثر ثابت ہوتا ہے۔

ہینا ٹسٹ کا کام مریض کو یہ بتانا نہیں کہ وہ کن اعضاء کی بنا پر علیل ہے۔ یا اس کے لاشعور سے ان اعضاء کو باہر نکالنا نہیں بلکہ ہینا ٹسٹ مریض کے ذہن میں بحیثیت کے ذریعے اتنی طاقت پیدا کرتا ہے کہ وہ ان امراض کا مقابلہ کرنے لگتا ہے۔

وہ ہینا ٹرم کے دوران یہ بحیثیت بھی دے سکتا ہے کہ تم اپنے خوب کو بھول جاؤ۔ وہ اس قابل نہیں کہ اسے یاد رکھا جائے۔

اور مریض اپنے خوب کو بھولنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ تو اس کے ناکام مشق کی بنا پر جو علالت پیدا ہوتی ہے اس کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے دوسرے الفاظ میں آپ یہ سمجھ لیجئے کہ تحلیل نفسی ایک دوا ہے۔ جسے مدتوں برسوں تک کھانا پڑتا ہے۔ اور مریض آہستہ آہستہ روبہ صحت ہو جاتا ہے۔

اور ہینا ٹرم وہ آپریشن ہے جس کے ذریعے مریض کی وہ چیز یعنی بیمار سی ہی نکال چھینکی جاتی ہے جو اس کی علالت کا سبب ہوتی ہے۔

اس کے پس کر ڈاکٹر صاحب اس موضوع پر فرماتے ہیں۔

”بعض شدید ذہنی اعضاء جن کا تعلق گہرے طور پر بحیثیت کے واقعات یا کسی جرم سے وابستہ ہوں اس کے لئے تحلیل نفسی ہی کی اہمیت و کارآمدیت واضح ہو جاتی ہے۔“

تاہم تحلیل نفسی اس طریقہ علاج کو کہنے ہیں جس کو بروئے کار لانے سے کسی شخص کی ہستری معلوم کر سکتے ہیں۔

یوں اس کے مرض کا علاج آسان ہو جاتا ہے۔ مگر یہ

کے ذریعے بہت سے امراض کا علاج کرتے ہیں۔ بعض اوقات مریض کو ہینا ٹسٹ کی گہری نیند ملا کر اس کو اس کے دور تک سفر کرایا جاسکتا ہے۔

اور پھر بحیثیت سے لے کر موجودہ عورت تک ہر روز جو اس پر گزر چکا ہو اس کے خاص خاص واقعات و حادثات مریض سے معلوم کئے جاسکتے ہیں۔

جن مخصوص واقعات و حادثات سے مریض گہرے طور پر متاثر ہوا ہو انہیں ہینا ٹسٹ اپنے ذہن میں محفوظ کرتا رہتا ہے۔ جب ہر قسم کی معلومات مریض سے حاصل کرنی جاتی ہیں تو پھر مریض کو بیدار کر دیا جاتا ہے۔ ہینا ٹسٹ نیند سے یگا دیا جاتا ہے۔

اور یوں کس بھی مریض کی تمام زندگی ایک کھلی کتاب کی طرح سامنے آجاتی ہے۔ اسے ہی تحلیل نفسی کہتے ہیں۔

اور عموماً موثر سنجیشنوں کے ذریعے مریض کو اس کے مرض کے خلاف تیار کیا جاتا ہے۔

بعض اوقات تو اس کی پریشانیاں جڑ سے ہی اس کے ذہن سے خارج کر دی جاتی ہیں۔ ان کا نشان تک اس کے ذہن میں نہیں رہتا۔ جیسا کہ ڈاکٹر موصوف نے بتایا ہے کہ ہینائزیم کسی مرض کے لئے آپریشن کا درجہ رکھتا ہے۔

اس طرح امراض کا خاتمہ ہو جانے کے ساتھ ساتھ مریض ذہنی طور پر بھی ہر طرح سے پرسکون ہو جاتا ہے۔

یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر مرض اور مریض کے لیے تحلیل نفسی کا طریقہ کار اختیار کریں۔ یہ طریقہ علاج صرف ذہنی امراض کے لئے زیادہ مفید اور موثر ثابت ہوا ہے۔

تاہم مخصوص کیسز میں مریض کی ہسٹری معلوم کرنے کے لئے تحلیل نفسی سے کام لے سکتی ہیں۔

ہینائزیم کے ذریعے ہسٹریا کا کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔ لیکن کسی تبدیلی یا فوشیہ ہینائٹ کو ہسٹریا کے مریض پر تجربہ نہیں کرنا چاہئے۔

تجربے اور مشاہدے میں آیا ہے کہ ہینائٹس کی حالت کے دوران ہسٹریا کے مریض پر ہسٹریا کا دورہ ٹپ جاتا ہے۔

ایسی صورت حال کسی بھی نا تجربہ کار ہینائٹس کے لئے زحمت اور پریشانی کا سبب بن سکتی ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ مریض کا علاج کرنے سے پہلے اس پر ہینائٹس طاری کرنے سے پہلے اس کے دل کی کیفیت کا معلوم ہونا بہت ضروری ہے۔

اگر آپ کے معمول معمول کے دل پر کبھی دل کا دورہ پڑ چکا ہو یا پھر اس کا دل کمزور ہو تو ہینائٹزم کے دوران دوران خون سست ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ حرکت قلب کی رفتار کافی سست ہو جائے گی۔ اور اس طرح دل کی دھڑکن رک جانے کا قوی امکان ہے۔

مگر یہ ضرور ہے کہ گذشتہ دو سو برس سے لے کر آج تک ہینائٹس کے دوران کوئی موت واقع نہیں ہوئی۔

اس طرح پیٹ کے درد کا علاج کرتے وقت یہ خیال رکھنا ہوگا کہ یہ درد واقعی پیٹ کے درد ہے یا ہینائٹس کی تکلیف ہے کیونکہ

ہینائٹس کا علاج صرف آپریشن ہی ہے۔ آج کل یورپ میں بچے کی پیدائش کے سلسلے میں ہینائٹزم کو کافی ہشمال

کی جا رہا ہے۔ زہر کو بچے کی پیدائش سے پہلے تکلیف اور خوف محسوس نہ کرنے

کی سنجیشن دے دیئے جاتے ہیں۔

اس طرح کچھ بغیر کسی درد و دغوف کے پیدا ہو جاتا ہے۔ نہ چہرہ کی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔

عادات قبیح اور فحش بازوں سے منشیات ترک کر دینے کے بعد بھی ہینائزم کے استعمال سے سو فیصد نتائج برآمد ہو سکتے ہیں۔

ڈاکٹر جیکسن مصنف ذاتی ہینائزم رقم طراز ہیں۔

» میں نے ایک شخص کی حالت ۱۴ دسمبر ۱۹۱۲ء کو دیکھی۔ وہ گزشتہ کچھ عرصہ سے بہت زیادہ شراب پی رہا تھا۔

اس وجہ سے وہ اب اختلاف قلب اور تنگی تنفس جیسے امراض میں مبتلا تھا۔

وہ جانتا تھا کہ ایک بار بچپن میں اسے سرخ بخار ہوا تھا۔ اور جب سے اس کے دل میں کچھ نقص سا پیدا ہو گیا تھا۔

اس نے بتایا کہ سولہ سال کی عمر میں اس نے شراب پینی شروع کی لیکن اب جبکہ اس کی عمر ۲۴ سال ہے وہ نہ زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ ماہ شراب سے پرہیز کر سکتا ہے۔

دوسرے دن اس کا علاج بذریعہ ہینائزم شروع کیا گیا۔ مریض کو کافی گہری نیند کی حالت میں پہچا دیا گیا۔

اسے ہینائس کی حالت میں اس قسم کی حیض دمی گئی کہ تم شراب کی خواہش نہ کرو گے۔ بلکہ اس کی بوسہی منہار سے اندر نفرت پیدا کرے گی۔

اس کو یہ بھی کہا گیا کہ جہاں شراب موجود ہو یا جو شخص شراب پیتا ہو اس سے دور رہنا۔ اس لئے کہ تم ہر قسم کی ترغیب یا خواہش سے بچے رہو۔

مگر یو فرائض اور انسانی فرائض کے متعلق اپنے دل میں ایک بلند اخلاقی معیار قائم کرو۔ ہر موقع پر اس تو اس قسم کی ترغیب دی۔

اس کے متعلق اس سے بحث کی جاتی۔ اس سے کہا جاتا کہ وہ ان پرکتہ چینی کم ہے۔

اس سے ہمیشہ یہی کہا جاتا رہا کہ تمہیں اس علاج سے ضرور مدد ملے گی۔ تاہم مکمل کامیابی صرف تمہاری ذاتی کوششوں سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔

اس کو ہینائزم کیا گیا۔ پہلے علاج سے اس کے دل سے شراب کی خواہش ایسے طریقے سے اس حد تک دور ہو گئی کہ وہ اس کی کیفیت بیان نہیں کر سکتا تھا۔

اس کا اطمینان ہے اور اس کی تصدیق دوسرے لوگوں اور اس کی بیوی نے بھی کی ہے کہ اس نے اس وقت سے پہلے بھی شراب کو نہ چھوا۔

آپ جب بھی کسی فحش باز کو فحش کی حالت سے چٹکارا دو انا چاہیں گے۔ اس وقت آپ اپنے تجربے اور ماہرین کے تجربوں کی روشنی میں

علاج کریں۔

تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے مختلف قسم کے نقوش مسلسل حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے کثیر الخیالی کے نام پر کیا جاتا ہے۔ انسان کی جب متذکرہ حالت میں پہنچتا ہے تو کثیر الخیالی کی حالت میں کرتا ہے۔

یعنی صرف ایک معین نقش کا خیالی جس کے اوپر اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتا ہے۔

اب دماغ کی حالت اس کمرے کی سما ہے جس میں جھاڑو میچر کنوہ صغائی گردی گئی ہو۔

عامل جو خیال چاہے اس میں بٹھا سکتا ہے۔ جیسے کسی اندھیری کونڈی میں روشنی کی ایک شعاع کسی ترکیب سے پہنچائی جائے۔ تو وہ گرد و پیش کی تاریکی میں مخالف شعاعوں کی عدم موجودگی کے باعث اپنی جسامت سے بہت بڑھ کر تیزی اور چمک دکھائی دے۔

اسی طرح اگر گہری نیند میں کسی آدمی کو ہٹاٹا کر کیا گیا ہو تو اس کو با جب کسی آدمی کو پہلی بار اس کی نظر کو ایک چمک دار چیز پر قائم کر کے گہری نیند میں ہٹاٹا کر کیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے ہٹا کر صرف ایک ہی حسی نقش کی طرف لگ جاتی ہے وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

وہ ایک چیز دیکھتا ہے۔ دوسری کوئی چیز اس کو نظر نہیں آتی لیکن وقت کے گزرنے کے ساتھ ساتھ جب نظر کے مرکز کام کرنے کا بل نہیں رہتے اور مسلسل تحریک کے اثر سے متاثر ہونے کی صلاحیت ان سے سلب ہو جاتی ہے تو بصارت کا احساس بھی باقی نہیں رہتا۔ اور معمول ایک دماغی خلا یا بے حسی کی حالت میں رہ جاتا ہے۔

تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے مختلف قسم کے نقوش حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے کثیر الخیالی سے تعبیر کیا جاتا ہے۔

انسان جب متذکرہ حالت میں پہنچتا ہے تو کثیر الخیالی کی حالت سے نکل کر سیدھا واحد الخیالی کی حالت میں آتا ہے یعنی صرف ایک معین نقش کا خیال۔

جس کے اوپر سے اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتا ہے مادہ آخر غلوئے دماغ کی حالت میں پہنچ جاتا ہے جو نام ہے خیالات کے کامل طور پر معدوم ہو جانے کا۔

مریض جب کسی بیماری سے بے ہوشی کی حالت میں ہوتا ہے جسے اصطلاحی طور پر کوما کہتے ہیں تو جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہو جاتے ہیں۔ اس حالت میں سو منایہ لازم کی صورت پیدا کر کے حامل کے حکم سے خود آکلیتہ رفیع کیا جاسکتا ہے۔

عامل قدرت رکھتا ہے کہ معمول کے کسی مرکز کو مادہ ناؤ وہ تہنہ کام آتا

ہے اس سے بہت بڑھ کر کام دینے کے لئے مہتر کا دے۔

یہاں تک کہ مریض یا مہول جس کی ناک سے ایک لمبی پٹی امونیا رنگ دی جاتی ہے اس کے تیز بخارات کی بھی تیز نہیں ہوتی اور اب وہ کلی کلی خوشبو بھی محسوس کرنے لگتا ہے۔

ہیپاتک حالت میں خواہ اسے فوری طور پر پیدا کیا گیا ہو پروفی و سائل سے ہپاٹائز کیسے ہوئے اشخاص کے معدے میں کسی مقدار میں بھی زہر داخل کیا جاسکتا ہے۔

اس بیمار کا اثر کا ہر نہ ہوگا۔ اس حالت میں اگر کسی کو زہر بیلارپاؤس دس جائے تو اس کے زہر کا اثر بہت ہی کم ہوگا۔

ڈیسیوریا گردہ کی بیماری — ذیابیطس۔ آنتوں کا فلوٹوں کے اندر اتر جانا اور نیز بعض قسم کے پراسٹریٹ گلینڈ کا بڑھ جانا۔ ان امراض میں مرنے والے کو ذریعے آفاقی کیا جاسکتا ہے۔

اس سے زچہ کی تشکال پیدائش کو بھی کافی حد تک رفع کیا جاسکتا ہے۔ عورتوں کے ایام ماہواری کو صرف باقاعدہ ہی نہیں کیا جاسکتا بلکہ اگر وہ بند ہو گئے ہوں تو بسا اوقات ان کو دوبارہ جاری کیا جاسکتا ہے۔

نظام عصبی میں اپنے درمیان اعتدال پیدا کرنے کی جو خاصیت ہے اور ایک دوسرے پر جو اثر وہ ڈالتے ہیں اس میں بہت زیادہ قربت ہے۔

ایک ٹمٹھ سے خون کے جانور سے اگر قلب کو جدا کر لیا جائے تو ہم آہنگی کے عمل سے اس کے اعصاب میں جو غم و دیدار ہو گئے ہیں وہ ان کی مدد

سے باقاعدگی سے سکڑنے کو جاری رکھے گا۔

لیکن یہ غم و دیکھاں عمل نہیں رکھے۔ اہم درجہ کے غم و تعداد میں تین ہوتے ہیں۔

پدر — ایک اور نوڈ ویک جو دراصل ان حکیموں کے نام ہیں جنہوں نے ان کا انکشاف کیا ہے۔ مقدم الذکر دو نوڈ ویک کرنے والے مرکز میں اور موخر الذکر غم و دیکھاں کرنے والے مرکز میں اور موخر الذکر غم و دیکھاں رکاوٹ پیدا کرنے کا عمل رکھتے ہیں۔

مطلب یہ ہے کہ تمام حسی اعصاب اس امر کی قابلیت رکھتے ہیں کہ مرنے کے ذریعے ان کی کارکردگی بڑا بڑا اثر پڑتا ہے۔

بعض لوگوں میں بے حسی اور ہپاس قبول کرنے کی قابلیت مخصوص حصص اعصاب غم و دیکھاں ہے جیسے کہ کوسر کی چند یا ناک، گال کی ٹہنی، گردن کی ہنسی، چھاتی کا حصہ، کہنی کا جوڑ۔ ران وغیرہ۔

ان حصوں میں کسی پر باقاعدہ پیرا جائے تو وہ فوراً ہپاس کے پہلے درجہ میں پہنچ جائیں گے جیسا کہ ڈاکٹر شار کوٹنے بتلایا ہے۔

ایک خانوے شادی کے آٹھ سال بعد بھی اولاد سے محروم تھی۔ وہ ایک ہپاسٹکٹ کے پاس آئی۔ تو اس کو تین عارضے لاحق تھے۔

(۱) ایام ماہواری میں بے قابدگی۔

(۲) خون کارک رک کر آنا۔

(۳) آفاقی درمیان حیض میں شدید درد۔

ورد اس خاتون کو اس قدر زیادہ ہوتا تھا کہ اس سے نجات دلانے کے لئے اس کو ٹیکے لگانا پڑے تھے۔

اور جب ان کا اثر زائل ہوتا تو وہ مردہ حالت میں ہوتی، ڈاکٹر نے اس کا علاج بذریعہ ہپناٹزم کیا۔ اور صرف دو دن کے اندر مخضر سے علاج سے اس کی ماہواری باقاعدہ ہو گئی۔

اس کی رکاوت دور ہو گئی۔ اور اس کو درد سے نجات مل گئی۔

ہپناٹزم طریق علاج سے تقریباً ہر قسم کے درد سے نجات مل سکتی ہے۔ سر درد، دانت، جوڑوں کا درد، کمر کا درد، پیٹ کا درد، آپریشن کے بعد کا درد یہاں تک کہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا درد بھی دور کیا جاتا ہے۔

ایک شخص کی سائیکل کے حادثہ میں دونوں ٹانگیں ٹوٹ گئیں۔ اسے فوراً ہی ہسپتال لے جایا گیا۔ ہڈیاں درست کر اپنی جگہ پر شفا دی گئیں اور ٹانگ پر پلستر کر دیا گیا۔

چھ ہفتے بعد جب دوبارہ اکھیرے لیا گیا تو معلوم ہوا کہ دونوں ہڈیاں بھی اپنی جگہ سے جڑی ہوئی ہیں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں آسنے سانسے آکر جڑنے کے بجائے ایک دوسری کے اوپر پڑھیں ہوئی تھیں۔

گرمیوں کے دن تھے اور گرمیوں میں جسم کے کسی حصہ پر بھی پلستر کسی عذاب سے کم نہیں ہوتا۔ وہ شخص پلستر سے تنگ آچکا تھا۔ پلستر کٹوایا اور ٹیپا لٹائی ہوڑنے کے ایک ماہ سے علاج کرایا۔

ہڈیوں کے مابین اپنی سوچ بوجھ کے مطابق ہڈیوں کو سیٹ کیا۔ کلرٹی

کی پٹیاں ٹوٹی ہوئی ٹانگ کے گرد اتنی روز سے کس کر باندھ دیں کہ گوشت میں کھب گئیں۔ جیسا کہ بعض شدت درد سے متواتر دو راتیں نہ سو سکا۔ تیسرے دن جب اس کے پاس ہپناٹس سپناٹو وہ شدت درد سے چپٹی ہو رہا تھا۔ اس بچہ کو پینے پر پینے آ رہے تھے۔ بری حالت تھی۔

پچھلے ہی دن ایک گھنٹہ کے عرصے کے بعد وہ شدید درد سے مکمل طور پر نجات پا چکا تھا۔ ہپناٹس نے چار تیشی لیے اور آج تک وہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کے درد سے قطعاً آزاد ہے۔

بچوں میں غیر ارادی طور پر کچھاؤ، ریشہ۔ اعصابی تشنج اور بکھلنے کا بھی ہپناٹزم کے ذریعے کامیابی سے علاج کیا جا چکا ہے۔

اگرچہ مگر اور ہسٹریا کا علاج اس سائنس سے نسلی بخشا بھی نہیں ہوا۔

کانوں میں شور کانسٹی و بناؤ مختلف اقسام کے خوف و توہمات کا بھی ہپناٹزم کے ذریعے کامیاب علاج کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کے بستر پر پیشاب وغیرہ کرنے کا علاج بھی بڑی کامیابی سے اس کے ذریعے کیا جاسکتا ہے۔

یہ سائنس وہ کچھ کر سکتی ہے جو کوئی دوسرا طریقہ علاج نہیں کر سکتا۔ مثلاً (۱) یادداشت کو تیز کرنا۔

(۲) کسی چیز کو اذہر کرنا۔

یہاں تک کہ اس کے ذریعے قرآن کریم بھی بڑی ہی قلیل مدت میں حفظ کیا جاسکتا ہے۔

اکثر کہا جاتا ہے کہ ایسی بیماریوں کا علاج جو عضو مادی کی قدرتی بناوٹ کو بگاڑ دیں بذریعہ پیناٹرم نہیں کیا جاسکتا۔

ہمیں یہ کبھی نہیں بھولنا چاہیے کہ ہر بیماری کا ذہن سے تعلق یا ذہن کے ذریعہ اعصاب پر اثر انداز ہو سکتے ہیں تو بیماری کی تکلیف اور شدت کو پیناٹرم کے ذریعے کم کیے نہیں کر سکتے۔

اکثر غور میں پھر کی پیدائش کے دوران صرف خوف اور درد ہی سے چلی سکتی ہیں۔ مغربی ممالک میں پھر کی پیدائش کے ذریعہ پیناٹرم کامیاب تجربات کئے گئے ہیں اور اس کے ذریعے جہاں نو مولود کو نہ چپکے کے دوران ماں کو دی جانے والی دواؤں کے بُرے اثرات سے بیکسرتات ملی ہے وہاں زچہ کو پھر کی پیدائش کے دوران خوف اور درد سے بھی چھٹکارا مل گیا ہے کوئی وجہ نہیں کہ ہم ان ممالک کی تقلید کر کے اپنے ملک کی عورتوں کو بھی آزمائش کی اس گھڑی میں حوصلہ، ہمت اور سکون نہ دے سکیں۔

پیناٹرم جوش و جذبہ سے پیدا ہونے والی حالتوں میں نہایت مفید ہے۔

۱۔ خوف اور خوف سے پیدا ہونے والی بیماریاں

۲۔ ادنیٰ مگر کا خوف

۳۔ بانی کا خوف

۴۔ شعل کا خوف

۵۔ بند کروں کا خوف

۶۔ لوگوں کا خوف

۷۔ منہم رہنا

۸۔ تنہائی میں روتے رہنا

۹۔ بات بات پر عقیدہ کرنا

۱۰۔ چڑچڑاپن

۱۱۔ نفرت کرنا

۱۲۔ ہاتھ پر تیریاں چڑھائے رکھنا۔

۱۳۔ ہر کسی سے لڑنا بھگڑنا

۱۴۔ حد سے زیادہ شرمیلان

۱۵۔ لوگوں سے کرانا

۱۶۔ مضبوط الحواسی

۱۷۔ ذہنی اور اعصابی کھچاؤ

ہنازم ہی ایک ایسا طریق علاج ہے جس کے کوئی مضرات نہیں ہوتے
نامور ہیناٹھ بیر لڑکھا نمک کتنا ہے کہ اس نے صحت پریت، انفسیاتی
عارضوں اور توہمات کا علاج ہیناٹھ سے کیا ہے اور ہر کس میں کامیاب
رہا ہے۔

بیر لڑکھا نمک کتنا ہے۔

ایک گورت کو کسی آئیب نے دلہن رکھا تھا۔ میں نے چالیس روز اس
کا علاج کیا اور اس کو آئیب سے نجات دلا دی۔

ایک نوجوان لڑکی کو ہڑیا کے دور سے پڑتے تھے دورہ چرتے ہی وہ بڑی
خونک چمچیں مارنے لگی۔ سر کے بال تو چپٹی۔ وہ لڑکی اچھی ہو گئی۔ اور بھر پڑا
کا مرض جاتا رہا۔

لیکن دو ماہ بعد اسے یہی مرض پھر عود کر آیا اور اب کے پہلے سے شدید
حالت میں۔

اب اس کی ہو گئی تھی کہ جب اسے مرض کا دورہ پڑتا تو وہ تن کے کپڑے
مچاڑ دیتی تھی۔ اور ایک بار تو وہ کپڑے مچاڑ کر صبر سے بازار میں بھی بھاگ
گئی۔

اس ہڑک لڑکی کے لواحقین نے ایک بار پھر اسی ڈاکٹر سے رجوع کیا تو
اب کے اس ڈاکٹر نے اس کا علاج ڈیڑھ ماہ کیا۔ اور لڑکی صحت یاب ہو گئی
اور پھر کبھی اس پر اس موذی مرض کا دورہ نہ پڑا۔

ایک نوجوان لڑکی کو ماہواری کی رکاوٹ سے جنون کی سی کیفیت ظاہر کی

ہو گئی تھی۔ ماہواری کے ایام میں اسے بے حد تکلیف ہوتی تھی۔ بیچاری کا کھانا
پینا تک اس تکلیف سے چھوٹ جاتا تھا۔
ڈاکٹر موصوف نے پندرہ روز تک اس کا علاج کیا اور وہ بالکل ٹھیک
ہو گئی۔

(توہمات)

ایک لڑکی کو یہ واقعہ تھا کہ اس کو بدروح نے دلہن رکھا ہے۔ وہ بدروح
اس کو خواب میں دکھائی دیا کرتی تھی۔

وہ لڑکی یہ دیکھتی کہ بدروح اپنی زبان سے اس کا گوشت چاٹنے لگتی یہاں
تک کہ بدروح اس کا سارا گوشت چاٹ جاتی اور نیچے سے پٹلیوں کا ہتھکڑا نکل
آتا۔

یہ کاروبسی خواب دیکھ کر لڑکی بڑ بڑا کر چپک جاتی اور ساری رات اسے نیند
نہ آتی اور اگر آج بھی باقی تو خواب میں اسے مرد سے کاہمی ایسا تک ڈھانچہ دکھائی
دیتا جو اس کے سامنے پانچا۔ اپنے خونخوار دانتوں کو نکلتا آ اور اپنے دونوں استخوانی
ہاتھ اس کی طرف جڑھتے ہوئے چپکے سے اس کی گردن کو دلہن لیتا۔

ڈاکٹر موصوف نے بیس دن تک اس کا ہیناٹھ سے علاج کیا۔ اور
لڑکی نے اس واقعہ سے چھٹکارا پایا۔

ایک دن ڈاکٹر موصوف کے کلینک میں ایک اور لڑکی آئی جس پر کسی بوائے
چیز کا سایہ تھا۔ اور اس لڑکی کو بڑا ہی پریشان کرنا تھا۔

وہ بوائے چیز اس کو دھمکیاں دیا کرتی تھی کہ اگر تم نے شادی کی تو وہ اس

۲ کو ہلک کر ڈالے گی۔

فکڑ موصوف نے ہمیں دن اک کا علاج پیناسکس کے ذریعے کیا تو وہ ہوائی چیز
اک لڑکی کا پیچھا چھوڑ گئی۔

عملی پیناٹرم انسانوں اور جانوروں کے دماغ کے لیے ایک ایسی کیمی ہے جس
سے دماغ کی حالت کا انکشاف ہو جاتا ہے اور جسم انسانی میں دیوانگی جو کمرے
ہیں ان کے دروازے کھل جاتے ہیں۔

پیناٹرم کے ذریعے انسان میں پاگل پن اور وہم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جا
سکتی ہے جو فائر العقل آدمی کے دماغ میں ہوتی ہے۔

اک طرح فائر العقل لوگوں سے اک عیب کو دور کیا جاسکتا ہے۔ لیکن غلط
ادبام کی جو بنیاد دماغی بدنظمی کی ہوتی ہے۔ اس کو کھینچ دو کرنا اعلیٰ درجے کے
پیناٹرم اور دین تجربے کی بات ہے۔ جو دفتر رفتہ سیکھی جاسکتی ہے لیکن غلط
دوبی کا علاج ابتدائی علاج میں تحریک پر مبنی ہے۔ بہر حال یہ اثر تحریک بھی
پیناسکس کے ذریعے دودیا جاسکتا ہے۔

مریض کی پریشانی کی حالت اور اندرونی اعصابی امراض کی صورت میں
عملی پیناٹرم کے نتائج بہت تیز اور سریع الحصول ہو کرتے ہیں۔

مگر دماغی تصور کی حالت میں لہذا اوقات کمال ہنرمندی اور بے حد استقلال
کی ضرورت ہے حالانکہ آفری نیچر ہمیشہ محنت کی پوری تلافی کرتا ہے۔

پیناٹرم کی حالت میں عموماً انسان کے دل پر تحریک کا جڑا زبردست اثر پڑتا
ہے اور ہم سب کی زندگی بھی کم و بیش تحریک پر ہی مبنی ہے

سونا بلرم نیند میں چلنے کی بیماری کو کہتے ہیں۔ اس کا مریض نیند میں اپنے
پاؤں چلتا دور دور تک سیر کرنے لگتا جاتا ہے۔

اور ہر کافی گھومتے پھرنے کے بعد اپنی جگہ پر واپس آ جاتا ہے اور اس
کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔

اس مرض کا علاج بھی پیناسکس سے کیا جاسکتا ہے۔ کئی مریض اس پیناٹرم
عقلی علاج سے شفا یاب ہوئے ہیں ان کا کامیاب علاج ہوا ہے۔

جوانی میں جوان لڑکے اور لڑکیاں جنس بے راہروی اختیار کر لیتے ہیں جس
کا پیناٹرم کے ذریعے کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات نسواں ڈاکٹر گورنچ رنچر اڑ ہے۔

امریکی، فرانسیسی اور برطانوی مستورات کی ایک خاصی تعداد جنسی
بہتریا کے مرض میں گرفتار رہے اور اس کے اسباب غش و غراباں لڑکچہ کا
مطالعہ، نفسیات کا استعمال، جنسی آزادی اور نئے نئے نشین ہیں ان جنسی
بیماریوں کا علاج بھی بذریعہ پیناسکس کامیاب رہا ہے۔

بچہ کی پیدائش کے دوران اصولاً درد زہ ہوتا ہے۔ لڑکیاں بچپن ہی سے
بڑی بوڑھیوں سے یہ سنتی رہتی ہیں کہ بچہ کی پیدائش کے وقت ماں سخت درد و
کرب سے گزرتی ہے اس کو سحر اشد درد و اشتعال ہے جو کہ جان لیوا بھی ثابت
ہو سکتا ہے۔

پیناسکس سے اس درد میں کمی کی جاسکتی ہے۔

موٹاپے کا علاج بذریعہ پیناسکس کرنے سے پہلے موٹاپے کی وجہ معلوم

کرنا نہایت ضروری ہے اور جب وجہ معلوم ہو جائے تو مزید وزن کم کرنے کی ترغیب
فہم کر دینی چاہیئے۔

قبض کو امراض کی ماں کہا گیا ہے۔ موٹاپے کے سلسلے میں یہ ضروری ہے کہ
کبھی بھی قبض کی شکایت نہ ہو۔ قبض کو بلا واسطہ ترغیب سے دور کیا جاسکتا
ہے۔

ہیناسس کی حالت میں مریض کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ ہیناسس
کی حالت سے باہر آنے کے پانچ منٹ بعد رفع حاجت کے لیے غسل خانے میں
جائے بصورت دیگر اس کو یہ ترغیب دی جاسکتی ہے کہ وہ صبح سویرے نیند
سے بیدار ہونے کے پانچ منٹ بعد رفع حاجت کے لیے غسل خانہ میں جائے
اور وہاں حاجت پوری کرے۔ اسے قطعاً قبض کی شکایت نہ ہوگی۔

اک طرح اکی کی خوراک اور اس کا اخراج باقاعدہ کیا جاسکتا ہے جو کہ
موٹاپے سے بچنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ یہ سب کچھ ہیناسس سے ممکن
ہے۔

پیر رحیم فرما۔۔۔۔۔ آمین

بہترین کتابیں

آئینہ ملیات
رہنمائے ملیات
علم المعروف
تفسیر جہان
خواب نامہ برحق
خواب اور ان کی تعبیر
خوابوں کی تعبیر

ٹیلی پیتی

کمل ٹیلی پیتی
ٹیلی پیتی
چند ٹیلی پیتی کے راز
کمل چنانوم
چنانوم کی مکمل کتاب
کچھ مکمل چنانوم

نوٹس

5000 گریڈ نوٹس
آسان گریڈ نوٹس
لا جواب گریڈ نوٹس
ضمن و صحت کے نوٹس

تھینے اور جہازات
چرواہوں کے مطوعات
جہازات سے متعلق

علم الاعداد

علم الاعداد اور آج کی شخصیت
تیسروں کی علم الاعداد
علم الاعداد سے ذاتی تجربے
علم الاعداد کی ہر طرف کی طرف

پراسرار علوم

چہرہ شناسی
تیاؤ شناسی
10 پراسرار علوم
12 پراسرار علوم

علم نجوم

علم نجوم اور اس کی فلاحی
ذات چھوڑنا چاہیے
برج اور شخصیت
برجوں کا علم کردہ
برجوں کی مکمل کتاب
برجوں کی لا جواب کتاب

پاسٹری

کیرو کی مکمل پاسٹری
ہاتھ کی بات
پر کیکل پاسٹری
اپنا ہاتھ خود رکھئے
پاسٹری کا قصوری انرا کھوینے کا
پاسٹری کی مکمل کتاب

پاسٹری (ہاتھ دیکھنا چاہیے)
پاسٹری اور جہان سماجی
علم پاسٹری

چتر

چرواہوں کے خواص و اثرات

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور
فون: 37320310

مکتبہ امتیاز

راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور
فون: 37320741